



ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ) အဖြစ်များသောလေရောဂါ [လေမသက် အနေခက်၊ လေမစုန် ငွေ့ကုန်]





ပညာတိုးလို စာကိုရှု
အသိတိုးလို စာကိုရှု
ဉာဏ်ထက်မြက်လို စာကိုရှု
ဗဟုသုတ၊ လိုတာရ၍
ဘဝကောင်းကျိုး၊ လွန်သယ်ပိုး၍
မြတ်နိုးအပ်စွာ၊ ထိုအရာကား (၈၈)
စာအုပ်စာပေ၊ လူ့မိတ်ဆွေတည်း...။

(စာရေးဆရာကြီးဦးလှဒင်၏ အဆိုအပိုင်း)

အလင်းသစ်စာစဉ် - (၁၈၁)

မိမိကလေးပုဂ္ဂိုလ်

အပြစ်များသော လေရောဂါ (လေမသက် အနောက်၊ လေမစုန် ငွေကုန်) ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

- စာမူ မူပိုင်ခွင့် - ကြည်လွင်မြင့် (မုဒြာ)
- စာအုပ်အဖုံးနှင့် အတွင်း
ကွန်ပျူတာစာသားအပြင်
အဆင် မူပိုင်ခွင့် - အလင်းသစ်စာပေတိုက်
- အထက်ပါမူပိုင်ခွင့်ပိုင်ဆိုင်သူများ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိပါက ဤ
စာအုပ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ကိုဖြစ်စေ၊ အားလုံးကို ဖြစ်စေ
ပြန်လည်ကူးယူထုတ်ဝေခြင်း၊ ဓါတ်ပုံမိတ္တူ ကူးယူ၍ ဖြန့်ချိ
ခြင်း၊ အင်တာနက်၊ ဝက်ဘ်ဆိုက်များတွင် ဖော်ပြခြင်းတို့ကို
လုံးဝခွင့်မပြုပါ။



(၂၀၀၇ ခုနှစ်တွင် စည်းစောင်သည်)

ပုံနှိပ်မှတ်တမ်း

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ ဩဂုတ်လ (ပထမအကြိမ်)

အုပ်ရေး - ၃၀၀၀

တန်ဖိုး - ၁၅၀၀ ကျပ်

ဒေါ်ရည်မွန်မျိုး၊ စာနဒီစာပေ၊ အမှတ် (၉၇၃)၊ ပျဉ်းမမြိုင်လမ်း၊ ၃၄ ရပ်ကွက်၊
မြောက်ဧရာ၊ ရန်ကုန်မြို့၊ ထုတ်ဝေသည်။ အတွင်းနှင့် ဖျက်နှာပုံပလောင်- Eagle
ဖျက်နှာပုံအိုင်- ဗဂျီလင်းဝတ္ထု၊ ကွန်ပျူတာစာပေ-အလင်းသစ်၊ အဖုံးနှင့် အတွင်း
စာသား- ကာလာရန်ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ်(၁၈၄)၊ ၃၁ လမ်း၊ ရန်ကုန်မြို့တွင်
ပုံနှိပ်၍ ကိုတင်အေးစာအုပ်ချုပ်ထုတ်ဝေမှုတွင် စာအုပ်ချုပ်သည်။



အလင်းသစ်စာပေ

အခန်း(၆၀၁)၊ တိုက်(၁၇)၊ ၅၂လမ်း (အောက်)

ဗိုလ်တထောင်မြို့နယ်၊ ရန်ကုန်မြို့

ဖုန်း-၀၉ ၃၁၉၄၄၆၃၇၊ လိုင်းခွဲ - ၂၅၄၊ ၀၉ ၈၇၀၃၈၄၈ က
ထုတ်လုပ်ဖြန့်ချိသည်။

ကြည်လွင်မြင့်(ပုံနှိပ်)

၆၁၃

အဖြစ်များသော လေရောဂါ၊ ကြည်လွင်မြင့်(ပုံနှိပ်) - ရန်ကုန်၊
စာနဒီစာအုပ်တိုက်၊ ၂၀၁၄။

၁၅၀ - ၈ x ၁၂ x ၁၈ စင်တီမီတာ

(၁) အဖြစ်များသော လေရောဂါ

မာတိကာ

- လေနှင့်ပတ်သက်၍ တင်ပြလိုသောနိဒါန်းစကား	... ၇
၁။ လေမသက် အနေခက်၊ လေမစုန် ငွေကုန်	... ၁၂
၂။ လေတိုက်သော ရာသီတွင်ဖြစ်သော ဒူလာပါဒရက်ရောဂါ	... ၁၆
၃။ အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်သော လေရောဂါ	... ၂၀
၄။ အကွေ့ပက ဆင်ဦးစီးလေနှင့် ဇက်ကျီးပေါင်းတက်ရောဂါ	... ၂၉
၅။ ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ခြင်း၏ ထူးခြားသော ရောဂါ ပျောက်ကင်းမှုများ	... ၃၆
၆။ ဆားနင်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ	... ၄၁
၇။ လေချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်သူများအတွက် အကြံပြုချက်	... ၄၅
၈။ ခြေဖဝါးမှ အာကာသ၊ သို့မဟုတ် ခြေဖဝါးမှ လေသက်ခြင်း	... ၆၅
၉။ ဝမ်းနုတ်ဆေးနှင့် လေဆေး မတူ	... ၇၃
၁၀။ လေပူ အကျဉ်းကျ၍ ဖြစ်သော ကြို့ထိုးရောဂါ	... ၇၇
၁၁။ ပူသောရာသီမှာ ဝမ်းမနုတ်သင့်	... ၈၂
၁၂။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ မဟုတ်ပါ	... ၈၅

၁၃။ ဓာတ်စာ၏သဘောတရား	... ၈၉
၁၄။ အအေးနှင့် အပူ၊ အစိမ်းနှင့် အကျက်	... ၉၄
၁၅။ မုန့်ဟင်းခါးဓာတ်စာ	... ၁၀၂
၁၆။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါ	... ၁၀၉
၁၇။ လေစာဆိုသည်မှာ...	... ၁၁၃
၁၈။ ဗုဒ္ဓစာပေကျမ်းဂန်လာ လေ (၁၀)မျိုး	... ၁၁၇
၁၉။ ကြက်ဟင်းခါးသီး လေစာ	... ၁၂၀
၂၀။ ခွေးတောက်ရွက် လေစာ	... ၁၂၃
၂၁။ ရင်ကျပ်ပန်းနာနှင့် လေစာ	... ၁၂၇
၂၂။ အနာမျိုး ၉၆ ပါးနှင့် လေရောဂါ	... ၁၃၆

၂၃။ ၁၄၀
၂၄။ ၁၄၅
၂၅။ ၁၅၀
၂၆။ ၁၅၅
၂၇။ ၁၆၀
၂၈။ ၁၆၅
၂၉။ ၁၇၀
၃၀။ ၁၇၅
၃၁။ ၁၈၀
၃၂။ ၁၈၅
၃၃။ ၁၉၀
၃၄။ ၁၉၅
၃၅။ ၂၀၀
၃၆။ ၂၀၅
၃၇။ ၂၁၀
၃၈။ ၂၁၅
၃၉။ ၂၂၀
၄၀။ ၂၂၅
၄၁။ ၂၃၀
၄၂။ ၂၃၅
၄၃။ ၂၄၀
၄၄။ ၂၄၅
၄၅။ ၂၅၀
၄၆။ ၂၅၅
၄၇။ ၂၆၀
၄၈။ ၂၆၅
၄၉။ ၂၇၀
၅၀။ ၂၇၅
၅၁။ ၂၈၀
၅၂။ ၂၈၅
၅၃။ ၂၉၀
၅၄။ ၂၉၅
၅၅။ ၃၀၀
၅၆။ ၃၀၅
၅၇။ ၃၁၀
၅၈။ ၃၁၅
၅၉။ ၃၂၀
၆၀။ ၃၂၅
၆၁။ ၃၃၀
၆၂။ ၃၃၅
၆၃။ ၃၄၀
၆၄။ ၃၄၅
၆၅။ ၃၅၀
၆၆။ ၃၅၅
၆၇။ ၃၆၀
၆၈။ ၃၆၅
၆၉။ ၃၇၀
၇၀။ ၃၇၅
၇၁။ ၃၈၀
၇၂။ ၃၈၅
၇၃။ ၃၉၀
၇၄။ ၃၉၅
၇၅။ ၄၀၀
၇၆။ ၄၀၅
၇၇။ ၄၁၀
၇၈။ ၄၁၅
၇၉။ ၄၂၀
၈၀။ ၄၂၅
၈၁။ ၄၃၀
၈၂။ ၄၃၅
၈၃။ ၄၄၀
၈၄။ ၄၄၅
၈၅။ ၄၅၀
၈၆။ ၄၅၅
၈၇။ ၄၆၀
၈၈။ ၄၆၅
၈၉။ ၄၇၀
၉၀။ ၄၇၅
၉၁။ ၄၈၀
၉၂။ ၄၈၅
၉၃။ ၄၉၀
၉၄။ ၄၉၅
၉၅။ ၅၀၀
၉၆။ ၅၀၅
၉၇။ ၅၁၀
၉၈။ ၅၁၅
၉၉။ ၅၂၀
၁၀၀။ ၅၂၅

လေနှင့်ပတ်သက်၍ တင်ပြလိုသော နိဒါန်းစကား

ယခုအခါ ခေတ်မီတိုးတက်သော ဆေးပညာ၊ အသိပညာပေးစာအုပ်များ၊ ရောဂါမျိုးစုံအတွက် ပညာရပ်ဆိုင်ရာစာအုပ်များ ထွက်ရှိနေသော်လည်း လေရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ အသိပညာပေးစာအုပ်မှာ ရှားပါးနေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။

စာရေးသူသည် ဆေးဆရာလောကတွင် နှစ်ပေါင်း ၃၀ မျှ ကျင်လည်ခဲ့ပြီးသောအခါ တွေ့ကြုံခဲ့ရသမျှ ရောဂါမှန်သမျှတို့တွင် လေနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါသည် အများဆုံးတွေ့ကြုံရသောရောဂါ ဖြစ်ကြောင်း သိလာရပါသည်။

ဆေးလောကတွင် ဆိုရိုးစကားရှိပါသည်။ မြန်မာဆရာတို့သည် ပိုးနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများကို ကုသရာတွင် နိုင်နင်းမှုမရှိ။ ထို့အတူ အနောက်တိုင်းဆရာဝန်တို့သည်လည်း လေနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါများကို ကုသရာတွင် မြန်မာဆရာများလောက် နိုင်နင်းမှုမရှိဟု ဆိုကြပါသည်။ ဤစကားသည် အပြည့်အဝမဟုတ်သော်လည်း မှန်သင့်သလောက် မှန်ပေသည်။ ခွဲစိတ်ကုသရသော ရောဂါမဟုတ်လျှင် မြန်မာဆေးကို အားကိုးကြသည်။ အနောက်တိုင်းနည်းဖြင့် ရောဂါရှာမရသော ဝေဒနာများအတွက်လည်း မြန်မာဆေးကို အားကိုး

ကြသည်။ မြန်မာဆေးဆိုရာတွင်လည်း ကြော်ငြာပြီး ရောင်းချနေသော ဆေးများနှင့် ဆရာကိုင်ဆေးဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိပြန်သည်။ ကြော်ငြာကောင်း သည့် ရောင်းတမ်းဆေးများကြောင့် မြန်မာဆေးလောက နာမည်ပျက် သည်များလည်း ရှိပါသည်။ သို့သော် အနောက်တိုင်းဆေးဖြင့် သိန်း ရာချီကုန်ပြီး မပျောက်သောရောဂါတစ်ခုကို အရပ်ပြောဆေးမြီးတိုတစ် ပင် ပြုတ်သောက်ရုံဖြင့် ပျောက်ကင်းသွားသည်များ လက်တွေ့ရှိလာ သောအခါ မြန်မာဆေးကို အထင်သေး၍မရကြောင်း သိလာကြပြန် သည်။

ဤစာအုပ်တွင် စာရေးသူသည် လေနှင့်ပတ်သက်သော ရောဂါ ၈၀၃ နာမည်များကို အဓိကထား တင်ပြမည် ဖြစ်ပါသည်။ အထူးသဖြင့် အနောက်တိုင်းဆေးပညာရှုထောင့်မှ ဆုံးဖြတ်၍မရသော လေနှင့်ပတ် သက်သည့် လစ်ကွက်၊ ဟာကွက်များကို ရိုးရာဆေးပညာရှုထောင့်မှ တင်ပြရန် ရည်ရွယ်ထားပါသည်။

ရိုးရာဆေးပညာသည် များစွာကျယ်ဝန်း နက်နဲလှသည်။ ထို့အတူ တိုင်းရင်းဆေးဆရာကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်ရန်မှာလည်း များစွာခက်ခဲ ကျယ်ဝန်းလှသည်။

ဆရာတစ်ဦးတွင် ရှိရမည့် သိမှုလေးဖြာ အင်္ဂါရပ်များမှာ ရှေးဟောင်းဆေးကျမ်းများ အလိုအရ -

- ၁။ နိဒါန်း - ရောဂါသိမှု၊
- ၂။ စိကိစ္ဆာ - ကုထုံးသိမှု၊
- ၃။ နိဏဏ္ဍာ - သစ်ပင်၊ ပရဆေးသိမှု၊
- ၄။ ရသစိကိစ္ဆာ - ဓာတ်ဆေးတို့ဖြင့် ကုသမှု။

အထက်ပါ အင်္ဂါလေးရပ်ကို ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာ တတ်သိနား လည်ရေးအတွက် အစဉ်တစိုက် လေ့ကျင့်ဆည်းပူးနေဖို့ လိုအပ်ပေ

သည်။ ဤနည်းလေးမျိုးမှာ ရှေးကျသည်ဆိုသော်လည်း အမြဲမှန်ကန် နေသော သိမှုလေးဖြာဖြစ်သည်။

ရောဂါများစွာကို မဆိုထားနှင့်၊ ရောဂါတစ်မျိုးကို ကျွမ်းကျင် ပိုင်နိုင်စွာ ကုသနိုင်သော ထူးချွန်သော ဆရာကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ် ရန်ပင် နှစ်ရှည်လများ လူနာအတွေ့အကြုံများစွာဖြင့် စာတွေ့လက် တွေ့ မျက်ခြည်မပြတ် လေ့လာဆည်းပူးနိုင်မှသာ လူ့အသက်တစ် ချောင်းကို ကယ်တင်နိုင်မည့် သမားအဆင့်သို့ ရောက်ရှိနိုင်မည်ဖြစ် သည်။

ရောဂါတစ်ခုကို ကုသရာတွင်လည်း-

- ၁။ ထိုရောဂါ ငြိမ်ဝပ်သွားစေရန်၊
- ၂။ ကုသမှုကြောင့် မူလရောဂါ ပျောက်ကင်းသော်လည်း နောက်ထပ်ရောဂါတစ်မျိုး အသစ်ဖြစ်ပွားမလာစေရန်၊
- ၃။ မူလရောဂါ၏ အဆွယ်အပွားများအထိ ကင်းစင်အောင် ကုသပေးရန်၊
- ၄။ ကုသပျောက်ကင်းသွားသောရောဂါ နောက်တစ်ကြိမ် ထပ်မံမဖြစ်ပွားစေရန်-

စသည့် အင်္ဂါရပ်များနှင့်လျော်ညီစွာ အမြစ်ပြတ်ပျောက်ကင်း အောင် ကုစားပေးနိုင်သော ဆရာသည်သာလျှင် သမားအမည်ခံထိုက် သော ဆရာကောင်းဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ရောဂါပေါင်းစုံ ဖြစ်ပွားလျက်ရှိကြသော လူ့ဘဝ၊ သမုဒ္ဒရာကြီး တွင် သေမင်းကို အန်တုကြရမည့် ဆေးပညာရှင်အပေါင်းတို့သည် မိမိတို့ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရမည့် ရောဂါဝေဒနာအတွက် ပညာအပြည့် အဝနှင့် ဆေးစွမ်းကောင်းအပြည့်အဝ တတ်သိ၊ သိရှိ နားလည်ထား မှသာ ရင်ဆိုင်နိုင်မည် ဖြစ်ပေသည်။

မြန်မာ့ဆေးပညာလောကတွင် အားကိုးထိုက်သော ပရဆေးများနှင့် ကုသသောပညာ၊ ဓာတ်ဆေးများနှင့် ကုသသော ပညာရပ်များသာမက၊ ထူးခြားစွာ လူနာတစ်ဦး၏အသက်ဘေးမှ ကယ်မ၊ပေးနိုင်သည့် အနှိပ်ပညာ၊ အကြောပြင်ပညာ၊ ယခုအခါ ကွယ်ပျောက်သွားပြီဖြစ်သော သွေးပြင်ပညာ စသော ပညာရပ်ကြီးများစွာ ပေါင်းစပ်ပါဝင်လျက်ရှိသောကြောင့် ရောဂါကုသရာတွင် အနောက်တိုင်းဆေးပညာနှင့် ရင်ပေါင်တန်း၍ ရောဂါဟူသမျှ ကုသပေးနိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။

နည်းပညာအလွန်တိုးတက်လာသော ယခုဆယ်စုနှစ်အတွင်းတွင် X-ray ခေတ်ကို ကျော်လွန်ခဲ့ပြီး CT, MRI စသော အလွန်ထင်ရှားသည့် ပုံရိပ်ဖမ်းကိရိယာ နည်းပညာများဖြင့် ရှာဖွေ၍ မတွေ့နိုင်သော လေ၏ ထိုးနှက်ချက်၊ ဒုက္ခပေးနိုင်သည့် အချက်များကြောင့် ရှေးက အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းဆရာများက “ရဇ” ဂုဏ်ရှိသောလေ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် မင်းကဲ့သို့ လူကို ချက်ချင်းသတ်နိုင်သော အာဏာရှိသော လေ၏ လျှို့ဝှက်သော လုပ်ဆောင်ချက်များကို စာရေးသူ တတ်နိုင်သမျှ ပုံရိပ်ဖော် တင်ပြသွားမည် ဖြစ်ပါသည်။

လေသည် အလွန်ကြောက်စရာကောင်းသည်။ မြန်မာတိုင်းရင်းဆေးပညာလောကတွင် ရှေးက အလွန်ထင်ရှားခဲ့သော မတစ်လုံးကျေဆရာတော် ခင်ကြီးဖျော် သည်ပင်လျှင် အသက်လေးဆယ်မတိုင်မီလေထိုးလေအောင့်ရောဂါ၊ ရှေးကအဆိုအရ အလွန်ပြင်းထန်သော လေနာရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ရသည်ဟုဆိုသည်။ ယခုခေတ်တွင်လည်း ရုတ်တရက် လေဖြတ် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်၍ ကွယ်လွန်သွားသူများ၊ နေပူထဲမှပြန်လာပြီး ရေခဲရေတစ်ခွက်သောက်ရုံဖြင့် နှုတ်ခမ်းများ ပြာနှမ်းပြီး သတိလစ်ကာ သေဆုံးရသူများ၊ လေစာများကို မဆင်မခြင် စားသုံးမိ၍ သွေးတိုးရောဂါဖြင့် ရုတ်တရက် သေဆုံးရ

သူများအကြောင်းကို လက်လှမ်းမီသမျှ ဤစာအုပ်တွင် ရေးသားတင်ပြ ထားပါသည်။ လေဟူသော စကားတစ်လုံးကြောင့် ပေါ့ပေါ့တန်တန် အသက်မဆုံးကြစေရန် အသိပေးရေးသားရခြင်းဖြစ်သည်။ ဤစာအုပ် ပါ လေရောဂါများအကြောင်းကိုဖတ်ပြီး ဆင်ခြင်သင့်သည်များကို ဆင် ခြင်၊ ရှောင်ရှားသင့်သည်များကို ရှောင်ရှားနိုင်လျှင် ရေးသားရကျိုး နပ်လိမ့်မည်ဟု မျှော်လင့်မိပါသည်။

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

၂၂-၁-၂၀၁၄

လေမသက် အနေသက်၊ လေမစုန် ငွေကုန်

ရှေးက မြန်မာ့ရိုးရာဆေးပညာနှင့်ကုသော ဗိန္ဒောဆရာများ လူနာဆေးကုလျှင် လူနာကို ဆီး၊ ဝမ်းမှန် မမှန်၊ လေသက် မသက် (လေလည် မလည်) မေးလေ့ရှိသည်။ ဆရာဝန်များမှာ သွေးပေါင်ချိန် နှင့် နားကြပ်ထဲမှကြားရသော အသံနှင့် လူနာကို စမ်းသပ်ခြင်းသည် လည်း အမှန်တော့ သွေးကြောကို တွန်းပေးနေသော လေဖိအားနှင့် ဝမ်းတွင်း ခိုအောင်းနေသော လေ၏အသံကို နားထောင်ပြီး ရောဂါ အခြေအနေကို ဆုံးဖြတ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

သွေးဖိအားတိုးရောဂါကို သွေးတိုးရောဂါဟုလည်း ခေါ်သည်။ ထိုသွေးတိုးရောဂါ ခံစားနေကြရသူ အတော်များများကို လေ့လာဆန်းစစ်ကြည့်သောအခါ လေမလည်သူများ၊ ဝမ်းမမှန်သူများ၊ ဝမ်းချုပ်သူများ ဖြစ်သည်ကို တွေ့ရသည်။ တစ်နည်းအားဖြင့် အစာမကြေ၊ လေမသက်သူများ ဖြစ်သည်။ ထို့ကြောင့်ပင် ရှေးလူကြီးများက လေမသက်လျှင် အနေခက်မည်။ လေမစုန်လျှင် ငွေကုန်မည်ဟု ဆိုကြသည်။ သွေးတိုးရောဂါ နာတာရှည်ဖြစ်ပြီဆိုလျှင် တစ်သက်တာလုံး ငွေကုန်ပေါက် ဖြစ်ပေသည်။ ဆရာဝန်နှင့် ဆေးခန်းနှင့် ဘယ်တော့မှ ပြတ်နိုင်သည် မရှိတော့ချေ။

- သွေးတိုးရောဂါသမားသည် ဝမ်းချုပ်သောနေ့တွင် သွေးတိုး ပို၍ တက်သည်။
- ဆီးချိုရောဂါသမားသည် ဝမ်းချုပ်သောနေ့တွင် ဆီးချိုပို၍ တက်သည်။
- ပန်းနာရောဂါသမားသည် ဝမ်းချုပ်သောနေ့တွင် ပို၍ ရင်ကျပ်သည်။
- နှလုံးရောဂါသမားသည် ဝမ်းချုပ်သောနေ့တွင် ပို၍ မောသည်။
- အဆုတ်ရောဂါသမားသည် ဝမ်းချုပ်သောနေ့တွင် ပို၍ အသက်ရှူကျပ်သည်။
- ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် တွဲ၍ဖြစ်သော လေချုပ်ခြင်း၊ လေချုပ်စာများ စားမိ၍ ဝမ်းချုပ်ခြင်း စသည်တို့မှာ သံသရာလည်နေ တတ်သည်။

ရှေးက လူကြီးများသည် အစာစားလျှင် ဓာတ်စာဖြစ်အောင် ဆင်ခြင်စားလေ့ရှိကြသည်။ ရာသီစာမဟုတ်လျှင်၊ သဘာဝအစာ မဟုတ်လျှင် မစားကြသဖြင့် ရောဂါကင်းဝေးကြသည်။ မိမိ စားမည့် အစာကိုလည်း လေချုပ်စာ၊ လေသက်စာ၊ သွေးချုပ်စာ၊ သွေးတက်စာ၊ သွေးသက်စာ စသည်ဖြင့် သိကြသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ပဲကြီး၊ ပဲကျား၊ ပဲရေပွ စသည်များသည် လေပွစာများဖြစ်ကြသည်။ ဆူးပုပ်ရွက်၊ ခွေးတောက်ရွက်၊ တမာရွက် စသည်များသည် သွေးတက်စာများဖြစ် ကြသည်။ ဒန့်သလွန်ရွက်၊ ပြည်ပန်းညိုရွက်၊ ကန်စွန်းရွက်၊ ကနဖော့ ရွက်၊ ရှောက်ရွက် စသည်များသည် သွေးသက်စာများ ဖြစ်ကြသည်။ အမျိုးသမီးများ ဓမ္မတာပေါ်ခါနီးတွင် သွေးချုပ်စာများဖြစ်သော ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ တညင်းသီး စသည်များကို မစားရန် လူကြီး

များက သတိပေးလေ့ရှိကြသည်။

ရှေးက လူကြီးများ အတွေ့အကြုံအရ ပြောကြားသော စကားများကို လိုက်နာကြသော လူငယ်များမှာ ရောဂါဘယကင်းဝေးကြသည်ကို တွေ့ရသည်။ အမျိုးသမီးများမှာ အမျိုးသားများနှင့် မတူကြပေ။ လစဉ် မှန်ကန်စွာ ပေါ်ရသော ဓမ္မတာမမှန်လျှင် သွေးချုပ်၊ လေချုပ်စာ အစားများသဖြင့် မီးယပ်ထိမ်ကျန်၊ မပေါ်သည့်လများခွဲလျှင် အသားအရေ အလှအပများ ပျက်စီးပြီး အချို့မှာ စိတ်ကယောင်ချောက်ချား၊ မီးယပ်ရူးရောဂါများပင် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

သွေးချုပ်၊ လေချုပ်စာဆိုသည်မှာ လက်ဖက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ တညင်းသီး၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ မာလကာသီး၊ ဖန်ခါးသီး စသည့် အဖန်နှင့်အခါး အရသာရှိသော အစားများဖြစ်သည်။

စာရေးသူ၏ အတွေ့အကြုံအရ မန်ကျည်းသီးအစေ့ကို လှော်စားပြီး သွေးထိမ်၊ သွေးငုပ်သွားရာမှ ဓာတ်မမှန်၊ ရူးသွပ်သွားသော အသက် ၁၇ နှစ်အရွယ် မိန်းကလေးတစ်ဦးကို တွေ့ရဖူးပါသည်။ ဓာတ် မမှန်ဆိုသည်မှာ ငိုလိုက်ရယ်လိုက် ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ဆေးဆရာတစ်ဦးမှ သွေးပြန်ပေါ်အောင် ကုပေးလိုက်သောအခါမှ ပြန်ကောင်းသွားသည်ဟု သိရပါသည်။

ခေါင်းမူးသည့် ရောဂါသည်လည်း အဖြစ်များသော ရောဂါတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ယခု အင်တာနက်ခေတ်တွင် လူငယ်များတွင်ပင် အဖြစ်များလာသည်ကို တွေ့ရသည်။ အမူးရောဂါကုထုံးတွင် ရှေးဆရာကြီးများက သွေးမူးနှင့် လေမူးဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားထားသည်။ သွေးမူးကို ချိုသည့် အေးသည့် သွေးဆေးများပေး၍ ကုသသည်။ လေမူးကိုမူ သွေးဆေးမသုံးဘဲ လေဆေး၊ လေနှင့်ဆေး၊ လေသက်ဆေးများ ပေး၍ ကုသမှသာ ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း သိရှိရသည်။ လူငယ်အတော်များ

များသည် အင်တာနက် ထိုင်သောအခါ ဆီးနှင့်ဝမ်းသွားရန် ကိစ္စများကို အောင့်ထားခြင်း၊ လေချုပ်စေသော လက်ဖက်ရည်နှင့် ကော်ဖီမစ်အသောက်များခြင်းတို့ကြောင့် လေမူးရောဂါ ရလာခြင်းဖြစ်သည်။

လေလည်ခြင်းသည် ကောင်းသောအလေဖြစ်သည်။ အချို့က လူကြားသူကြားတွင် ရှက်၍ လေမလည်၊ အပေါ့အပါးမသွား လုပ်ကြသည်မှာ မှားသည်။ မချုပ်တည်းအပ်သော အဟုန်ဆယ်ပါးတွင် လေလည်ခြင်း၊ နှာချေဆတ်ခြင်း၊ အပေါ့အလေး သွားခြင်းတို့သည် ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်သည်။ ရှေးက အလွန်နာမည်ကြီးသော သတင်းစာဆရာကြီး ဂျာနယ်ကျော် ဦးချစ်မောင်သည် အလွန် အရှက်အကြောက်ကြီးသဖြင့် ခရီးသွားလျှင်၊ သူတစ်ပါးအိမ်သွားလျှင် လေလည်ခြင်း၊ ဝမ်းသွားခြင်းသာမက အပေါ့အပါးသွားခြင်းကိုပင် အောင့်ထားလေ့ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ သူသည် အသက်ငယ်စဉ်မှာပင် ဆီးရောဂါ၊ လေချုပ်ရောဂါတို့နှင့် ကွယ်လွန်ခဲ့ရသည်ဟုဆိုသည်။

ခန္ဓာကိုယ်အတွင်း အထက်မှအောက်သို့ စုန်ဆင်းနေသော လေကို အစောဂမဝါယောဟုဆိုသည်။ ထိုလေအားကောင်းနေလျှင် လူနေကောင်းနေမည်။ သင်္ကေတအားဖြင့် လေလည်နေလျှင် လူကောင်းဖြစ်သည်။ အထက်သို့တက်သောလေ ဥဒင်္ဂမဝါယော အားများလျှင် သွေးတိုးခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းများ ဖြစ်နိုင်သည်။ လေလည်ခြင်းသည် ကဲ့ရဲ့စရာမဟုတ်၊ ကျန်းမာရေးကောင်းခြင်းသာ ဖြစ်ပါကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။



လေတိုက်သော ရာသီတွင်ဖြစ်သော ဒူးလာပါဒရက်ရောဂါ

ဒူးလာပါဒရက် ရောဂါတက် ဟု ရှေးလူကြီးများ ပြောလေ့ရှိကြသည်။ ဒူးဆစ်များကိုက်၊ ခြေနှစ်ဖက်ညောင်းကိုက်ပြီး မသွားချင်၊ မလာချင်၊ အနင်းအနှိပ်ခံချင်ဖြစ်နေကာ အနေခက်သည့် ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ ဒူးလာဆိုသည်မှာ အညောင်းအကိုက်စွဲနေသော ရောဂါမျိုးဖြစ်ပြီး ပါဒရက်ဆိုသည်မှာ ပါဒ=ခြေထောက်နှင့် ရတ္ထ=သွေးဟူသော စကားနှစ်ရပ် ပေါင်းစပ်ထားပြီး ခြေထောက်သို့ သွေးမလျှောက်သော ရောဂါ၊ သွေးကြောပိတ်သော ရောဂါမျိုးတွင်သုံးသည့် ပါဠိဝေါဟာရဖြစ်သည်။

ပါဒရက်ရောဂါသည် မည်သည့်အချိန်တွင် ထသနည်းဆိုလျှင် မိုးအုံ့လိုက်၊ နေပူလိုက်နှင့် လေတိုက်သောရာသီတွင် ထသည်ဟု ဆိုရပေမည်။ မြန်မာလ တပေါင်း၊ တန်ခူး မိုးသားကျူးသည့် ရာသီတွင် တောင်လေလည်း မဟုတ်၊ မြောက်လေလည်း မဟုတ်သည့် လေရူးများ တိုက်လေ့ရှိသည်။ အပူလျှပ်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ လည်ချောင်းနာခြင်း၊ အာသီးရောင်ခြင်း၊ မျက်စိနာခြင်း စသော အာဂန္တုကရောဂါများ အဖြစ်များသည့် ဥတုမျိုးဖြစ်သည်။ လူကြီးများမှာကား လူငယ်များနှင့် မတူ။ ခြေသလုံး၊ ပေါင်များ

ညောင်းခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ သွားလာထိုင်ထရာတွင် လေးဆွဲခြင်းများ ဖြစ်သည်။ မျက်စိများလည်းဝေပြီး ကြည့်မကောင်း ဖြစ်တတ်သည်။ ဒူးလာပါဒရက် ခြေကတက် ဆိုခြင်းမှာ အပူအခိုးငွေ့များ တက်သွားပြီး အထက်သို့ရောက်ရှိကာ မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ တိမ်စွဲခြင်းများ ဖြစ်စေ နိုင်ကြောင်း သတိပြုရမည့် ရာသီဖြစ်သည်။

မှော်ဘီဆရာသိန်းရေးသည့် ပါးစပ်ရာဇဝင်တွင် ဘိုးတော် ဘုရားနှင့် အမတ်ကြီးဦးပေါ်ဦးတို့သည် တစ်နေ့သ၌ မြစ်ကမ်းနံဘေး တွင် လမ်းလျှောက်လာစဉ် ရုတ်တရက် အမတ်ကြီးက-

“အရှင်ဘုရား ယခုအချိန်တွင် စပါးများ ရိတ်သိမ်းပြီး ဖြစ်သဖြင့် စပါးများ နေလှန်းထားကြပါသည်။ ရုတ်တရက် လေကြီးမိုးကြီး ကျလာမည့် အရိပ်၊ နိမိတ်မြင်ပါသဖြင့် စပါးလှန်းထား သူများ အမြန်သိမ်းပြီး စပါးကျိုများသို့ ပြောင်းရွှေ့ကြရန် အမိန့် ပေးတော်မူပါဘုရား”

ဟုလျှောက်တင်သည်။ ဘုရင်လည်း အမတ်ကြီးဦးပေါ်ဦး စကားကို ယုံကြည်တော်မူသဖြင့် မောင်းကြေးနင်းခတ်ပြီး ကြေညာစေသည်။ မကြာမီ မိုးသက်လေပြင်း ကျရောက်လာသည်။ စပါးများသိမ်းဆည်းပြီးဖြစ်သဖြင့် မိုးစိုခြင်းမှ လွတ်ကင်းကြရ လေသည်။ ဘုရင်မင်းမြတ်က ဦးပေါ်ဦးကို-

“အမတ်ကြီး မိုးရွာမယ်ဆိုတာ ဘယ်လိုနိမိတ်ကြောင့် သိသနည်း”

ဟု မေးမြန်းရာ အမတ်ကြီးက-

“ကျွန်တော်မျိုးရဲ့ ဒူးလာပါဒရက်ရောဂါဟာ မိုးရွာတော့မယ် ဆိုရင် ခြေသလုံးအရိုးထဲမှ ကိုက်လာသဖြင့် ကြိုသိပါတယ်ဘုရား”

ဟု လျှောက်သည်။ ဘုရင်မင်းမြတ်က ပြုံးရယ်တော်မူပြီး-

“အင်း... အမတ်ကြီးရဲ့ ဒုလ္လာရောဂါကလည်း အသုံးကျသား ပဲ” ဟု မိန့်တော်မူသည်။

ဒုလ္လာရောဂါသည် ယောက်ျားများတွင်သာ ဖြစ်သည်ဟု အထင်အမှတ် မှားနေကြသော်လည်း တကယ်တမ်းတွင် အမျိုးသမီး များတွင်လည်း မိုးအုံ့လာလျှင် ခြေသလုံးများ ကိုက်သည့်ရောဂါ ဖြစ် လေ့ရှိပါသည်။ ယောက်ျားဒုလ္လာ၊ မိန်းမမီးယပ် ဟုဆိုသော်လည်း ပါဒရက်ဟုဆိုလိုက်လျှင် ပါဒ=ခြေထောက်၊ ရတ္ထ=သွေး၊ ရတ္ထပိတ် ရောဂါဟုဆိုလျှင် ခြေထောက်သို့သွားသော သွေးပိတ်သည့်ရောဂါ တစ်နည်းအားဖြင့် ခြေသလုံးကြွက်သားများသို့ သွေးအရောက်နည်း သော ရောဂါဖြစ်သည်။ မိုးအုံ့လာ၍ လေထုဖိအား ကျဆင်းလာသော အခါ သွေးကြောများကျုံ့သဖြင့် နဂိုထက်ပို၍ သွေးအရောက်နည်း သဖြင့် ခြေထောက်များ ကိုက်လာခြင်းဖြစ်သည်။

ပြင်ပမှလေ (ဗဟိဒ္ဓဝါယော)နှင့် ကိုယ်တွင်းမှလေ (အဇ္ဈတ္တိက ဝါယော)တို့သည် ဆက်နွယ်နေသည်။ ပြင်ပတွင် လေတိုက်သော ရာသီများတွင် လေစာများကို အထူးသဖြင့် ရှောင်ကြဉ်စားသောက် သင့်သည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊ မုန်ညင်း၊ ကိုက်လန်၊ ခရမ်းသီး၊ ခရမ်းကစော့သီး၊ မျှစ်ချဉ်၊ ဘူးချဉ်၊ ခဝဲသီး၊ မှို၊ ဝက်သား၊ ဘဲသား၊ ရေကြက်သား၊ ကြောင်လျှာသီး၊ ကင်းပုံသီး စသည်များသည် လေစာ များ ဖြစ်သည့်အပြင် ထမင်းအေး၊ ဟင်းအေးကို အချိန်လွန်မှစားလျှင် လည်း လေစာဖြစ်ကြောင်း တင်ပြလိုပါသည်။

အပြင်မှာ လေစိမ်းတိုက်သောအခါ ကိုယ်အတွင်းရှိ လေပူရှိ နေလျှင် ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်မည်ကို သတိပြုသင့်ပေသည်။

အစာမကြေသူများ အထူးသတိထားသင့်သည်။ အစာမကြေ ရောဂါသည် ယနေ့ခေတ်တွင် လူအတော်များများတွင် ဖြစ်နေသည်။

အစာမကြေသောအခါ အူမကြီးအဆုံးပိုင်းရှိ မစင်အိမ်တွင် မာကျောသော ဝမ်းနှင့် စမြင်းများ စုပုံနေတတ်သည်။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက် ဝမ်းကောင်းကောင်းမသွားလျှင် ရှေ့ကစမြင်း၊ နောက်က ဝမ်းပုပ်တို့ကြောင့် အကြောအခြင်များပါ တောင့်တင်းပြီး အောက်ပိုင်းခြေနှစ်ဘက်နှင့် ခါးများပါ ညောင်းကိုက်နေလေသည်။

ခါးနှင့် အောက်ပိုင်း ညောင်းကိုက်ခြင်းသည် ကိုယ်တွင်းမှာ အောင်းနေသော မစင်အိမ်ဟောင်းမှ အပူကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအပူနှင့် ပြင်ပမှ လေစိမ်း ထိတွေ့သောအခါ အရိုးတွင်းထိအောင် ညောင်းပြီး ကိုက်ခဲသော ပါဒရက်အကြောတက်ရောဂါ ဖြစ်ရလေသည်။

ဒူးလာပါဒရက်ရောဂါ မဖြစ်ရလေအောင် လေစိမ်းအတိုက်မခံသင့်သည့်အပြင်၊ အစာကြေအောင်လည်း ဆင်ခြင်သင့်သည်။ ကောက်ညင်း၊ ထမနဲ၊ ဆန်စေး၊ ရှမ်းခေါက်ဆွဲ စသည့် ကြေခဲသည့်အစားများကိုလည်း ရှောင်ကြဉ်သင့်ပေသည်။ အသက်ကြီးသော လူကြီးများတွင် အစာကြေ အားနည်းသဖြင့် နံနက်စောစောနှင့် ညစာကို ဆန်ပြုတ်၊ စွပ်ပြုတ်၊ အရည်သောက်များများပါသော ထမင်းဟင်းကိုသာ ပေးသင့်ပေသည်။

အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်သော လေရောဂါ

လေရောဂါ ဟူသည်မှာ ဝမ်းတွင်းမှ အခံရခက်အောင် ထိုးကျင့်သော ဝေဒနာဟူ၍ ရှေးဆေးကျမ်းများက ဆိုသည်။ အူဝဲဟူ၍ မွေးကင်းစ အရွယ်ကတည်းက လေရောဂါကို ခံစားရနိုင်သည်။ မွေးရာပါ လေပြင်ရောဂါ ပါလာသည်ဟု ဆိုကြသည်။ မိခင် အစားမှားလျှင်၊ လေစာစားမိလျှင်လည်း နို့စို့သော ကလေးမှာ လေထိုးလေအောင့်ခြင်း၊ အစာမကြေလေအန်ခြင်း၊ ကျောကော့၍ လေထိုးခြင်း၊ ပါးစပ်မှ သွားရည်တများများကျခြင်း၊ လျှာတွင် မှကွရပေါက်ခြင်းများ ဖြစ်တတ်ပေသည်။

မွေးရာပါမဟုတ်သော လေရောဂါမှာ ဖန်သော၊ ခါးသော အရသာများကို အစားများခြင်း၊ ခြောက်သွေ့သောအစာကို အစားများခြင်း၊ အေးသောအစာ ထမင်းတို့ကို စားသောက်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ရှေးဟောင်း အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းများက ဆိုသည်။ အလုပ်ပင်ပန်းခြင်း၊ ဓာတ်ချုပ်ခြင်း၊ သောကများခြင်း၊ ကြောက်ရွံ့ခြင်း၊ အစာမကြေကျက်ခြင်း၊ ကျင်ကြီးကျင်ငယ်တို့ကို သွားလိုလျက် ချုပ်တည်းထားခြင်းကြောင့်လည်း လေရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

ဟိန္ဒူဘာသာမှ မြန်မာပြန်ဆိုသော အမြဲတ္တသာဂရ ဆေးကျမ်း

တွင် လေရောဂါနှင့်ပတ်သက်၍ ဝသန္တတု(မိုးရာသီ)၌ နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ ထသောကြောင့် အကြောတို့ကို အားကြီးသော လေတို့သည် ဝင်ရောက်ဖျက်ဆီး၍ ၈၄ မျိုးသော လေရောဂါတို့သည် ဖြစ်ပွားကုန်၏ဟု ဖတ်ရှုရသည်။ မြန်မာ့ရိုးရာအဆိုတွင် “စောစောအိပ်ထပြုကျင့်က တွင်းပကိုယ်ခန္ဓာ၊ ရောဂါခပ်သိမ်း ရှောင်ခွာတိမ်း ကင်းငြိမ်းလွန်ချမ်းသာ” ဟူသော သံပေါက်စာဆိုနှင့် မကိုက်ညီဖြစ်နေသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ အာယုဗေဒဆေးကျမ်းအလိုအရ မိုးရာသီတွင် နံနက်စောစော အိပ်ရာမှ မထသင့်။ ထ၍ အလုပ်လုပ်ကိုင်လျှင် လေကြောင့်ဖြစ်သော အကြောအခြင်ရောဂါများ ဖြစ်ပွားနိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။

လေရောဂါနှင့် ပတ်သက်သော အခြားအယူအဆများမှာ-

- (၁) မွေးရာပါ လေရောဂါ၊
 - (၂) အဖန်၊ အခါ၊ အစားများ၍ဖြစ်သော လေရောဂါ၊
 - (၃) အေးသောအရပ်၊ အေးသောအစာ အကြိုက်များ၍ဖြစ်သော လေရောဂါ၊
 - (၄) အသက်ကြီး၍ဖြစ်သော လေရောဂါ- စသည်ဖြင့် လေးမျိုးသော လေရောဂါတို့ကို တွေ့ရှိရသည်။
- မြန်မာဆေးဆရာများ လက်ကိုင်ထားသည့် ခံဗူးဆေးကျမ်းလာ လေမျိုး ၈၀ ကို မြန်မာလူမျိုးများ အသိများသည်။ ကျမ်းပြုစုသူ ခံဗူးဆရာတော်က လေမျိုး ၈၀ တို့သည် လူကို ဒုက္ခပေးသော ရန်သူတို့ပင်ဖြစ်သည်။ ရန်သူကိုသိမှ ရန်ကင်းအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်မည်ဟု ဆိုသည်။ ထိုလေမျိုး ၈၀ မှာ-

- (၁) ပါဒရက်လေ ၈ မျိုး၊
- (၂) အစာမကြေသော လေ ၁၂ မျိုး၊
- (၃) ဘဝင်ဆိုင်ရာ လေ ၁၂ မျိုး၊

(၄) ဦးခေါင်းပိုင်းဆိုင်ရာ လေ ၁၂ မျိုး၊

(၅) ကိုယ်အင်္ဂါဆိုင်ရာ လေ ၁၁ မျိုး၊

(၆) လေသင်တုန်း ၇ မျိုး၊

(၇) အဓိယာနလေ ၅ မျိုး၊

(၈) မထင်ရှားသော လေ ၁၃ ပါး-

ဟူ၍ ဖော်ပြထားသည်ကို တွေ့ရသည်။

မြန်မာလူမျိုးတိုင်း လေမျိုး ၈၀ ကို ဗဟုသုတအဖြစ် သိသင့်သည်ဟု ယူဆသဖြင့် ဆရာကြီး ဦးတင်ဦး(သိရီပဝရ ဓမ္မာစရိယ) မူလသက္ကတနှင့် ဟိန္ဒူဘာသာမှ မြန်မာဘာသာပြန်ဆိုသော အမြဲတ္တသာဂရဆေးကျမ်း၌ ဖော်ပြထားသော အင်္ဂါကြီးငယ်တို့၌ လေရောဂါဖြစ်ပွားစေသော ၈၄ မျိုးသော လေရောဂါ (စာဆိုအားဖြင့် လေမျိုးရှစ်ဆယ်) ဟူသည်ကိုဖော်ပြလိုပါသည်-

- ၁။ သိရောဂ္ဂဟ - ဦးခေါင်းခိုင်သောလေ (ခေါင်းလှည့်မရ)၊
- ၂။ အက္ခေပက - ဆင်ဦးစီးလေ (တငြိမ်ငြိမ် ရှေ့တိုးသည်)၊
- ၃။ ဟနထမ္ဘ - မေးခိုင်သောလေ (မေးကိုင်သည်)၊
- ၄။ ဥရထမ္ဘ - ပေါင်တောင့်သောလေ၊
- ၅။ ဗာဟိရာယာမ - နောက်လန်သောလေ (ရင်ကော့သည်)၊
- ၆။ အမ္ဘန္တရာယာမ - ရှေ့ကုန်းသောလေ၊ ခါးကုန်းသော လေ တစ်မျိုး၊
- ၇။ ပဿာသူလ - ဘေးထိုးသောလေ၊
- ၈။ ကဋိဂ္ဂဟ - ခါးကိုင်းသောလေ (ခါးနာ၊ ခါးအောင့်၊ ခါးပူသည်)၊
- ၉။ ဒဏ္ဍာပတနက - တုတ်လျှိုးသကဲ့သို့ တောင့်တင်း လဲကျသော လေ၊

- ၁၀။ ခလ္လိ - ပေါင်းစုံသောလေ၊ ခွင်သောလေ (သွားစဉ် ဆန့်ငင်ဖြစ်သည်)။
- ၁၁။ ဇိဝှိထမ္ဘ - လျှာခိုင်သောလေ။
- ၁၂။ ပက္ခယာတလေ - တခြမ်းသေ သွက်ချာပါဒ၊ လေဖြတ်သော ရောဂါ။
- ၁၃။ အဒ္ဓိတ - ပါးရွဲ့စောင်းသောလေ။
- ၁၄။ ကောဋ္ဌုသီသ - ဒူးကြီးသောလေ (မြေခွေးခေါင်းပမာ)။
- ၁၅။ မညာထမ္ဘ - ဇက်ကြောတောင့်သောလေ (အုံးလွဲသောလေ)။
- ၁၆။ ပဂ္ဂီ - ဆုံးအသောလေ။
- ၁၇။ ကလာယခဉ္စ - အကြောဆွဲသောလေ (ထော့ကျိုးသွားသည်)။
- ၁၈။ ထူဏီ - မြားထိုးလေ (အောက်သို့ ထိုးအောင့်သည်)။
- ၁၉။ ပတိတူဏီ - မြားပြန်ထိုးလေ (အထက်သို့ ထိုးအောင့်သည်)။
- ၂၀။ ခဉ္စ - ခွင်သောလေ။
- ၂၁။ ပါဒဟဿ - ခြေကျဉ်သောလေ။
- ၂၂။ ဝိဒ္ဓသီ - အောက်ပိုင်း တောင့်တင်း ကိုက်ခဲသောလေ။
- ၂၃။ ဝိဿာစီ - လက်ချောင်း မလှုပ်နိုင်သောလေ။
- ၂၄။ အဗဟာဟုက - လက်မောင်းကိုက်သောလေ။
- ၂၅။ အပတန္တက - မိန်းမော တွေဝေလျက် လဲကျစေသောလေ။

- ၂၆။ ဝဏာယာမ - အနာကြောင့် သိမ်သောလေ။
- ၂၇။ ဝါတတနိက - ခြေမျက်သောလေ။
- ၂၈။ အပတာနက - လေးကဲ့သို့ကွေးလျက် မိန်းမော လဲကျစေ
သောလေ။
- ၂၉။ အင်္ဂဘေဒ - ကိုယ်အင်္ဂါ ခွဲစိတ် ချိုးဖြတ်တတ်သော
လေ။
- ၃၀။ အင်္ဂသောသ - ကိုယ်အင်္ဂါ ခြောက်ခန်းသောလေ။
- ၃၁။ မိမ္ဗိလ - နှာသံပါသောလေ။
- ၃၂။ ဂဂဒ - မပီမပြင် အသံဝင်သောလေ (သံပမာ)။
- ၃၃။ ပစ္စန္ဓိဂါ - ထိုးခြင်းနှင့် ယှဉ်သောလေ (လေကျောက်
ခဲကြီး)။
- ၃၄။ အဋ္ဌိလာ - လေကျောက်ခဲ။
- ၃၅။ ဝါမနတ္တ - ပုကွသောလေ။
- ၃၆။ ကုဗ္ဗဇတ္တ - ကုန်းသောလေ။
- ၃၇။ အင်္ဂသူလ - ကိုယ်အင်္ဂါ ကိုက်ခဲထိုးကျဉ်သောလေ။
- ၃၈။ သင်္ကောစ - ကိုယ်အင်္ဂါ တွန့်ရှုံ့သောလေ။
- ၃၉။ ထမ္ဘံ - တောင့်တင်းသောလေ။
- ၄၀။ ရုက္ခတာ - ညှိုးနွမ်းခြောက်သွေ့သောလေ။
- ၄၁။ အင်္ဂဘင်္ဂ - ကိုယ်လက် နာကျင်သောလေ။
- ၄၂။ အင်္ဂဝိဗ္ဗသ - အစိတ်အပိုင်း ထုံသောလေ။
- ၄၃။ ဝစ္စဂ္ဂဟ - ဓာတ်ချုပ်သောလေ။
- ၄၄။ ဗဒ္ဒဝစ္စတာ - စမြင်းခံသောလေ။
- ၄၅။ မုဂဂတ္တ - အသောလေ။
- ၄၆။ အတိဇမ္ဘံ - အလွန်သမ်းဝေသောလေ။

- ၄၇။ အတိဥဂ္ဂါရ - အလွန်အန်သောလေ။
- ၄၈။ အန္တကူဇန - အူတွင်းမြည်သောလေ။
- ၄၉။ ဝါတပွဝတ္တိ - လေလည်သောလေ။
- ၅၀။ ဖုရဏ - ယောင်ယမ်းသောလေ။
- ၅၁။ သိရာပူရဏ - အကြောတွင်း ဝင်သောလေ (အကြောကြီး၏)။
- ၅၂။ ကမ္မဝါယု - တုန်သောလေ။
- ၅၃။ ကိသ - ကြုံလှီ ပိန်ကပ်သောလေ။
- ၅၄။ သာမတာ - ညိုစေသောလေ။
- ၅၅။ ပလာပ - ပတောက်ပရစ် ပြောသောလေ။
- ၅၆။ ခိပ္ပမုတ္တတာ - ဆီးမြန်သောလေ။
- ၅၇။ နိဒ္ဒါနာသ - အိပ်မပျော်သောလေ။
- ၅၈။ သေဒနာသ - ရွေးခြောက်သောလေ။
- ၅၉။ ဒုဗ္ဗလတ္တ - အားနည်းသောလေ။
- ၆၀။ အင်္ဂီဝိဠာ - ကိုယ်အင်္ဂါ ကိုက်ခဲသောလေ။
- ၆၁။ ဗလက္ခယ - အားကုန်သောလေ။
- ၆၂။ သုက္ကတိပ္ပဝတ္တိ - သုက်လွတ်မြန်သောလေ။
- ၆၃။ သုက္ကကံသ - သုက်ကုန်ခန်းသောလေ။
- ၆၄။ သုက္ကနာသ - သုက်ပျက်သောလေ။
- ၆၅။ အနဝတ္တိတစိတ္တတာ - စိတ်မငြိမ်သောလေ။
- ၆၆။ ကာဠိန - ခက်မာတောင့်တင်းသောလေ။
- ၆၇။ ဝိရသတာ - အရသာပျက်သောလေ။
- ၆၈။ ကာသာယဝက္ကတာ - ခံတွင်းဖန်သောလေ။
- ၆၉။ အဒ္ဓမာန - အစာဟောင်းအိမ် နာကျင် တင်းရောင်

- သောလေ။
- ၇၀။ ပစ္စာဓမာန - အစာသစ်အိမ် နာကျင် တင်းရောင်သောလေ။
- ၇၁။ သီတတာ - အေးသောလေ။
- ၇၂။ ရောမဟဿ - ကြက်သီးထသောလေ။
- ၇၃။ ဘီရတာ - ကြောက်သောလေ။
- ၇၄။ တောဒ - အပ်နှင့် ဆွသကဲ့သို့သောလေ။
- ၇၅။ ကဏ္ဍု - ယားသောလေ။
- ၇၆။ ရသာညတာ - အရသာ မသိသောလေ။
- ၇၇။ သဒ္ဒါညတာ - အသံမကြားသောလေ။
- ၇၈။ ပသုပ္ပတိ - အတွေ့အထိ မသိသောလေ။
- ၇၉။ ဂန္ဓညတာ - အနံ့မသိသောလေ။
- ၈၀။ ဒိသက္ခယ - မျက်စိမမြင်သောလေ။
- ၈၁။ တသိတ - ကြောက်ရွံ့ထိတ်လန့်သောလေ။
- ၈၂။ ဂမ္ဘနာသ - ကိုယ်ဝန်ပျက်သောလေ။
- ၈၃။ ဗဟုဉကာရ - အလွန်လေချဉ်တက်သောလေ။
- ၈၄။ ဝိသမသဟ - အပင်ပန်းမခံဘဲ အလိုလို မောပန်းနေသောလေ။

အထက်ပါလေအမျိုးမျိုးကြောင့် ဖြစ်နိုင်သောရောဂါ အမျိုးမျိုးတို့မှာ အာယုဗေဒဆေးပညာ၏ အဆီအနှစ်များကို စုပေါင်းရေးသားထားသော အမြဲတ္တသာဂရဆေးကျမ်းမှ တွေ့ရှိရသည်ကို ဆေးပညာလေ့လာလိုက်စားသူများ၊ ဗဟုသုတအဖြစ် မှတ်သားလိုသူများအတွက် ဖော်ပြပေးခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ အလွန်ကြောက်စရာကောင်းသော လေ

ရောဂါအမျိုးမျိုးတို့တွင် လေသင်တုန်းကဲ့သို့ ရုတ်တရက် သေဆုံးနိုင်သောလေ၊ အသက်မသေသော်လည်း ခန္ဓာကိုယ် ခြေလက်အင်္ဂါတို့ မသန် မစွမ်းဖြစ်ရသောလေတို့မှာ လူသိများသော်လည်း အခြားသော လူသိမများသေးသည့် လေရောဂါများကို လေ့လာမှတ်သားနိုင်စေရန် တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လွန်ခဲ့သောနှစ်က စာရေးသူ၏မိတ်ဆွေတစ်ဦးဖြစ်သူ မမျှော်လင့်ဘဲ ရုတ်တရက် သေဆုံးသွားသည်။ သူသည် မသေဆုံးမီ ငါးရက်ခန့်ကပင် စာရေးသူနှင့် ဖုန်းပြောသေးသည်။ သူ ဖုန်းပြောသည့် အကြောင်းအရာမှာ သူ၏ဇနီး ကျန်းမာရေးအကြောင်းနှင့် ဆေးပို့ပေးရန် မှာကြားခြင်းဖြစ်သည်။

သူသည် လွန်ခဲ့သော တစ်လခန့်က သူ၏ဘကြီးတော်သူ မန္တလေးတက္ကသိုလ်ကို စတင်တည်ထောင်ခဲ့သူ ဆရာကြီး ဦးကိုလေးဇေယျာမောင် ရုပ်တုဖွင့်ပွဲအတွက် လာရောက်ရင်း စာရေးသူထံ ဝင်လာသောအခါ သူ့မိန်းမတွင် ဖြစ်နေသော ရောဂါများအကြောင်း ဆွေးနွေးပြီး သင့်တော်မည့်ဆေးများ ယူသွားခဲ့သေးသည်။ သူ့တွင် တစ်ခါတစ်ရံ လေအောင့်သည်မှလွဲ၍ ဘာရောဂါမှမရှိဟု ပြောသွားသည်။

သူသည် သူ့မိန်းမ ဆေးစားသောအခါ ထူးခြားချက်များကို စာရေးသူထံ တလေးတစား ဖုန်းဖြင့် တင်ပြလေ့ရှိသည်။ မမျှော်လင့်သောနေ့တွင် သူ့နာရေးကို သတင်းစာကြော်ငြာတွင် တွေ့ရသည်။ သူဆက်ခဲ့ဖူးသော ဖုန်းနံပါတ်ဖြင့် ဆက်သွယ်မေးမြန်းကြည့်သောအခါ ရုတ်တရက်လေအောင့်သည်၊ ရင်ဘတ်ထဲမှ အသက်ရှူမဝဖြစ်သည် ပြောပြီး ပြင်ပဆေးရုံကြီးတစ်ခုသို့ သွားရောက်ပြီး မကြာခင်မှာ ဆုံးသွားကြောင်းပြောသည်။ ရောဂါတိတိပပ မသိရဟု ပြောပါသည်။

လေရောဂါသည် အလွန်ပင် ကြောက်စရာကောင်းသည်။ ပိုး

အက္ခေပက ဆင်ဦးစီးလေနှင့် ဇက်ကျီးပေါင်းတက်ရောဂါ

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် မကြာခဏမူးသဖြင့် သူ့ကိုယ်သူ နှလုံးရောဂါဝင်လာပြီဟု ထင်ကာ နှလုံးအထူးကု ဆရာဝန်ကြီးနှင့် ပြသည်။ ပေးသမျှဆေးကို မှန်မှန်ဝယ်သည်။ နှလုံးနှင့် မသင့်သော အဆီအဆိမ့်များကို ရှောင်သည်။ နောက်ဆုံး နွားနို့နှင့် တိရစ္ဆာန်အသားများကိုပါ ရှောင်သည်။ သို့သော် သူ၏ အမူးရောဂါမှာသက်သာမလာ။ မသက်သာဟု ဆိုသော်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ သက်သာနေသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခန့်မသင့်လျှင် မူးပြန်သည်။

သူ၏မူးပုံမှာ ဆန်းသည်။ နံနက်ပိုင်းတွင် အကောင်းပကတိ ရှိနေသည်။ နေ့လယ် ထမင်းစားပြီး အချိန်အထိလည်း အကောင်း၊ ထမင်းစားပြီး ခေတ္တခဏမျှ တစ်ရေးတစ်မောအိပ်စက်ရန် ခေါင်းအုံးပေါ်လှဲချလိုက်ချိန်တွင် ငြိမ်ခနဲမူးသွားပြီး အိပ်၍လည်းမပျော်၊ အိပ်ရာပေါ်တွင် ငြိမ်ငြိမ်အိပ်နေသော်လည်း ရထားစီးနေသကဲ့သို့၊ လှိုင်းစီးနေသကဲ့သို့ ခံစားနေရသည်ဟုဆိုသည်။ သူပြောသောစကားအရ စာရေးသူသည် အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းတွင်ပါသော အက္ခေပကခေါ် ဆင်ဦးစီးလေနှင့်တူသည်ဟု စဉ်းစားမိသည်။ ဆင်၏ဦးခေါင်းပိုင်းတွင် ထိုင်၍လိုက်သော ဆင်ဦးစီးမှာ အငြိမ်နေရသည်မဟုတ်။ တငြိမ်ငြိမ်နှင့် ရှေ့သို့တိုး

သည်ဟုဆိုသည်။

အမှန်တော့ စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေရောဂါမှာ ဇက်ကျီးပေါင်း တက်၍ မူးသောရောဂါဖြစ်သည်။ နှလုံးရောဂါနှင့် ရောထွေးကာ အနာ တလွဲ၊ ဆေးတလွဲ ဖြစ်နေခြင်းသာ။ တကယ်တော့ သူသည် နှစ် ပေါင်းများစွာ ခေါင်းငုံ့ပြီး စာရေးရသည့် ရုံးအုပ်၊ စာရေးကြီးအလုပ်ကို လုပ်ခဲ့သူဖြစ်သည်။ လည်ပင်း ရိုးဆစ်များကို ခေါင်းငုံ့သည့်အနေ အထားဖြင့် နှစ်ရှည်အလုပ်လုပ်ခဲ့သူများမှာ ကျီးပေါင်းတက်ရောဂါ ရစ မြဲဖြစ်သည်။

ဦးခေါင်းကို ပင့်ထားသော လည်ပင်းရိုးဆစ်သည်အဆစ်ပေါင်း ခုနစ်ဆစ်ရှိသည်။ ဦးခေါင်းငုံ့ခြင်း၊ မော့ခြင်း၊ ဘေးသို့လှည့်၍ ကြည့်ခြင်း အလုပ်တို့ကို ထိုအရိုးဆစ်များ ဘေးမှထွက်သည့် အာရုံကြောများက လုပ်ဆောင်ပေးသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အခန့်မသင့်၍ ငုံ့လိုက်မော့လိုက်ရာမှ အာရုံကြောနှင့် အရိုး အဆစ် နှစ်ခုကြားတွင် ရှိသော ဝါဂြာကဲ့သို့ ခံထားသော အရွတ်တုံး ပိမိ၊ ညှပ်မိသောအခါ ထုံခြင်း၊ ကျဉ်ခြင်း၊ ကိုက်ခဲခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ မူးဝေခြင်း စသောအာရုံ ခံစားချက် အမျိုးမျိုးကို သူ့နေရာ၊ သူ့အနေအထားအလိုက် ခံစားရပေသည်။ ဦးနှောက်သို့သွေးပို့သော သွေးကြောပိုက်လိုင်းကို ပိမိသောအခါ ချာချာလည် မူးဝေသောဝေဒနာ ခံစားရသည်။ ထိုခံစားချက်သည် တစ်ခဏတာ ဖြစ်သည်ရှိသလို ရက်ရှည်ဒုက္ခ ပေးနေသည်မျိုးလည်း ရှိသည်။

လူအများ မကြာခဏဖြစ်လေ့ရှိသော အာရုံကြောညှပ်ဝေဒနာ မှာ လည်ပင်းရိုးအဆစ် (၃)နှင့် (၄)အကြား အာရုံကြောညှပ်လျှင် လည် ကုပ်အထက်နားမှ ဘယ်ညာညှပ်ရိုးအထက်ဧရိယာအထိ နာကျင်ပြီး ဇက်လှည့်မကောင်းခြင်း၊ ဇက်ခိုင်ခြင်း ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ လည်ပင်းရိုး

အဆစ် (၄)နှင့် (၅) အကြား အာရုံကြောညစ်လျှင် လည်ကုပ်ဆက်မှ ဘယ်ညာပခုံးကြော၊ လက်ပြင်ကြောအထိ ကိုက်ခဲနာကျင် နေတတ်သည်။

အုံးလွဲသည့် ဝေဒနာကို ပုံမှန်ပူဇွေးစေသည့် အကြောလိမ်းဆေး၊ ပရုတ်ဆီ၊ မုန်ညင်းဆီ စသည်များ လိမ်းပေး၍ အကြောပျော့ပျောင်းစေသောအခါ ဝေဒနာ သက်သာသွားစေနိုင်သည်။ အချို့မှာ အနှိပ်သည်ဖြင့် ခပ်ကြမ်းကြမ်းနှိပ်မိပြီး အနှိပ်မှားကာ အကြောရောင်သော အဆင့်သို့ရောက်၍ ပိုဆိုးသောဝေဒနာကို ရက်ရှည်ခံစားရနိုင်ကြောင်း သတိပြုစေလိုသည်။

ဆင်ဦးစီးလေနှင့်တူသော ဇက်ကျီးပေါင်းတက် အမူးရောဂါ အကြောင်း ပြန်ကောက်ရလျှင် လူ၏ လည်ပင်းရိုးဆစ် ခုနစ်ဆစ် အတွင်းမှ သွားသော သွေးကြောမကြီးနှစ်ချောင်းရှိသည်။ ထိုသွေးပိုက်လိုင်းနှစ်ချောင်းသည် ဦးခေါင်းခွံအတွင်းရှိ ဦးနှောက်ဘယ်ဘက် အခြမ်းနှင့် ညာဘက်အခြမ်းသို့ သွေးပို့ပေးသည်။ လည်ပင်းရိုးဆစ်သည် ကျီးပေါင်းကြောင့် အပွေးတက်ပြီး ထူလာခြင်း၊ ရှေ့သို့ ချွန်ထွက်လာခြင်း၊ အတက်ကဲ့သို့ ရှည်ထွက်လာခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဖြစ်ရန်လည်း ခေါင်းငုံ့စာရေးသည့် အလုပ်ကို နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ်၊ သုံးဆယ် ပြုလုပ်ခဲ့သူများတွင်သာ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။

ကျီးပေါင်း အချွန် အတက်သည် ခေါင်းငုံ့လိုက်သောအခါ၊ သို့မဟုတ် မော့လိုက်သောအခါ၊ အိပ်ရာထဲသို့ လှဲအိပ်လိုက်သောအခါ၊ အခန့်မသင့်သောအခါများတွင် ဦးနှောက်သို့ပို့သော သွေးကြောမကြီးကို သွား၍ ဖိမိလိုက်ပြီး ဦးနှောက်တစ်ခြမ်းမှာ သွေးမရောက်ဘဲ မူးဝေသော ခံစားချက်ကို ရုတ်တရက်ခံစားလိုက်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ဖိမိသော အနေအထားမှ ပြောင်းလိုက်သောအခါ သွေးပြန်ရောက်သဖြင့် မူးဝေ

ခြင်း ပျောက်သွားပြန်သည်။ ဤသည်ကိုပင် ဆင်စီးသကဲ့သို့၊ လှိုင်းစီးသကဲ့သို့ မူးဝေသည်ဟု ခံစားရခြင်းဖြစ်သည်။

ဤသို့မဖြစ်စေရန် အနောက်တိုင်းဆရာဝန်များက လည်ပင်းထောက် သားရေလည်ပတ်များ ပတ်ထားခိုင်းလေ့ရှိသည်။ ရုတ်တရက် ငဲ့လိုက်ခြင်း၊ မော့လိုက်ခြင်း မပြုလုပ်နိုင်စေရန် လည်ပင်းထောက်ဖြင့် တားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ရေရှည်ကုထုံးမှာ လည်ပင်းရိုးဆစ်များ ထပ်မနေစေရန်၊ ကျီးပေါင်းကြောင့် အရွတ်တုံးများ ပိမနေစေရန် Attraction ခေါ် ဇက်ဆွဲကုသခြင်း၊ ခဲဆွဲကုသခြင်းဖြင့် ကုသလျှင် သက်သာစေနိုင်သည်။ ထိုကုသခြင်းမျိုးမှာလည်း တစ်ခဏနှင့်မရ။ နှစ်ချိပြုလုပ်ရသော ရေရှည်ကုသနည်းဖြစ်သည်။

စာရေးသူ၏မိတ်ဆွေ ခံစားရသော ဆင်စီးသကဲ့သို့ တငြိမ်ငြိမ်ခံစားရသည့် ခေါင်းမူးဝေဒနာမှာ ဝမ်းချုပ်သောနေ့များတွင် ပို၍ဖြစ်လေ့ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ သူသည် ကောက်ညှင်းကို အလွန်ကြိုက်သော်လည်း မစားရဲတော့ဟုဆိုသည်။ ကောက်ညှင်းစားပြီး နောက်တစ်ရက် ဝမ်းချုပ်သွားလျှင် ချာချာလည်မူးသောဝေဒနာ စတင်ခံစားရလေတော့သည်။ အခန့်မသင့်လျှင် ပစ္စည်းတစ်ခုလွတ်ကျ၍ ကုန်းကောက်လိုက်ချိန်မှစ၍ မူးသည်။ အိပ်ရာထဲ လှဲချလိုက်ချိန်တွင် မူးသည်လည်းရှိသည်။ ထိုသို့ မူးသွားလျှင် စကားမပြောဘဲ ငြိမ်ငြိမ်လေးနေမှ သက်သာသည်ဟုဆိုသည်။ သူ အိပ်သည့်ခုတင်နံဘေးသို့ လူတစ်ယောက် ရောက်လာလျှင် ခုတင်ကို ကိုင်လိုက်လျှင်ပင် ပို၍ မူးသည်ဟုဆိုသည်။

ထိုကဲ့သို့ ထူးဆန်းစွာမူးသော အမူးရောဂါသည် ဝမ်းမှန်သောနေ့၊ လေလည်သော နေ့များတွင် ထူးခြားစွာ သက်သာသည်ဟုဆိုသည်။ စိတ်ထင်၍လားဟု ဆန်းစစ်ကြည့်သောအခါတွင်လည်း အမှန်ပင် ဝမ်းချုပ်၊ လေချုပ်ခြင်းနှင့် ကျီးပေါင်းကြောင့်မူးခြင်းမှာ ဆက်နွယ်

နေသလို ခံစားနေရသည်ဟုဆိုသည်။ သူသည် အရိုးအဆစ် အထူးကု ဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ပြသပြီး လည်ပင်းရိုးဆစ်ကို ဓာတ်မှန်ရိုက်စစ် ဆေးသောအခါ C3- C4၊ C4- C5၊ C5- C6 စသော လည်ပင်းရိုးဆစ် များတွင် Spondylosisခေါ် အရိုးကျိုးပေါင်းတက်ရောဂါ ရှိနေသည်ဟု ဆိုသည်။ အာရုံကြောဆေးများ စားရသည့်အပြင် လည်ပင်းထောက် ကိုလည်း အပြင်ထွက်သည့်အခါတိုင်း တပ်ထားရသည်။ Attraction ခေါ် ဇက်ဆွဲသည့် ကိရိယာနှင့် ပြုလုပ်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းကို တစ်ပတ် လျှင် အနည်းဆုံးနှစ်ကြိမ် ဆေးရုံတွင် သွား၍ ပြုလုပ်ရသည်။ ပုံမှန် အားဖြင့် သက်သာသလိုရှိသော်လည်း ဝမ်းချုပ်မခံဝံ့။ ဝမ်းချုပ်၊ လေ ချုပ်သော နေ့များတွင် မူးမြဲမူးလျက်ရှိသည်ဟု သူက ပြောသည်။

ဒေသနာနယ ဆေးပညာအလိုအရ ဝမ်းချုပ်သောအခါ အခေါ ဝါတခေါ် အောက်သို့စုန်သော လေသည် ပိတ်သွားသဖြင့် အထက်သို့ ဆန်သောလေ ဥဒင်္ဂမဝါယော အားကောင်းလာပြီး အထက်သို့ဆောင် သောကြောင့် ခေါင်းမူးခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ သာမန်ဆိုလျှင် ခေါင်း မကြည်ခြင်း၊ စိတ်မကြည်ခြင်းမျှသာ ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ဇက်ကျိုး ပေါင်းအခံရှိသူများမှာ ဦးနှောက်သို့ပို့သောသွေးကို ဆောင့်တက်သော လေဖိအားကြောင့် မူးခြင်းနှင့် ကျိုးပေါင်းမှပိတ်ဆိုခြင်း ဆုံသွားသော အခါ လေမျိုး ၈၀ တွင် ပါသော အက္ခေပကဝါယော (ဆင်ဦးစီးလေ) တငြိမ့်ငြိမ့်နေသကဲ့သို့ ရှေ့တိုးနှောက်ဆုတ်မူးဝေခြင်း ဖြစ်ရလေသည်။

ထိုသို့ဖြစ်သော လေရောဂါကိုကုသရန် တစ်ချိန်က လယ်သမား တို့ ခေါင်းဆောင်အဖြစ် အင်္ဂလိပ်ကို တော်လှန်ပြီး ကြိုးစင်တက်ခဲ့ သော၊ ဆေးဆရာလည်းဖြစ်သော ဂဠုန်ဆရာစံ ပြုစုရေးသားခဲ့သည့် လက္ခဏာဇုကျမ်းမှ လေမျိုး ၈၀ ဆေးနည်းကို ဖော်ပြလိုပါသည်။ စာရေး သူ၏မိတ်ဆွေသည် ဤလေမျိုး ၈၀ ဆေးဖြင့် သူ၏အမူးဝေဒနာ သက်

သာသည်ဟုဆိုသဖြင့် ဆေးနည်းပေး ဖော်ပြရခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာစံ၏ လေမျိုး ၈၀ ဆေးနည်း

- ၁။ ဆားခါး ၁ ပိဿာ
 - ၂။ ရေ ၂ ပိဿာ
 - ၃။ ဝေက်သာ ၅ ကျပ်သား
 - ၄။ ယမ်းစိမ်း ၂ ကျပ် ၈ပဲသား
 - ၅။ ကျောက်ချဉ် ၁ ကျပ်သား
- မီးမှာတင်၍ချက်။ အမြုပ်သေလျှင် ချ။ အအေးခံပြီး ပုလင်းနှင့်

ထားလေ။

ဆေးတိုက်ရန် အချိန်အဆ

လူကြီး ကြွေစွန်းနှင့် နှစ်စွန်းမှ သုံးစွန်းအထိ၊
 လူငယ် ကြွေစွန်းနှင့် တစ်စွန်းမှ နှစ်စွန်းအထိ၊
 ချင့်ချိန်၍တိုက်။ ပြီးလျှင် ရေနွေးသောက်။ ဝမ်းရပ်စေလိုလျှင်
 ရေအေးသောက်။

ဝမ်းသွားများ၍ မရပ်လျှင် မီးမကင်ဆေးသောက်။

ကကွလအနာ။ ဝိတ္တံဘီတနာများ ပေးလေ။

လကွဏုဇုကျမ်း မူရင်းအတိုင်း ဖော်ပြပါသည်။

ဆရာစံ၏ လကွဏုဇုကျမ်းလာ နန်းတွင်းမီးမကင်ဆေး

၁။ စမုန်နက်၊

၂။ ရင်းပြား၊

၃။ ကန့်ချုပ်(နီ)၊

၄။ ငရုတ်ကောင်း၊

၅။ ပိတ်ချင်း၊

၆။ ချင်း၊

၇။ မိဿလင်၊

၈။ နံ့သာဖြူ၊

၉။ ဆား(မီးဖုတ်)။

အလေးချိန်အမျှဆီစု၊ ရေနှင့်ကြိတ်၊ မီးကင်းခန့်လုံး၊ နေလှန်း၍ ထား၊ ပုလင်းနှင့်ထည့်ထား။ ပက္ခရဏ အနာ(ဝမ်းလျှောသောအနာ) လက်ထုပ်ခေါက်ရေနှင့် တိုက်လေ။ မီးတွင်းကိုလည်း စားနိုင်သည်။ မီးယပ်သွေးဆုံး အာပန္နဏအနာမှာ ဆားခတ်၍ သက်ရင်းမဟာကာ နှင့်တိုက်လေ။

(လက္ခဏုဇုကျမ်း မူရင်းအတိုင်း ဖော်ပြပါသည်။)

ကျမ်းကိုး ။ ။ လက္ခဏုဇုကျမ်းကို သုပဏ္ဍကဂဠုဏရာဇာ ၁၇၆ ခံ ဆရာစံက ၁၂၇၈ ခုနှစ်၊ တပို့တွဲလဆုတ် ၂ ရက် (ဖေဖော်ဝါရီ ၈ ရက် ၁၉၁၇ ခုနှစ်) က ရေးသား ပြီးစီးခဲ့ပြီး သဘာဝဓမ္မဆရာ ဦးမြဝင်း (သော်တာဝင်း)မှ တည်းဖြတ်ကာ ယမုံနာစာပေမှ ဇွန်လ ၁၉၆၈ ခုနှစ်တွင် ထုတ်ဝေသည်။

ဆရာစံကို ၁၉၃၁ ခုနှစ်၊ နိုဝင်ဘာလ ၂၈ ရက် စနေနေ့၊ နံနက်တွင် သာယာဝတီထောင်အတွင်းရှိ ကြိုးစင်တွင် အင်္ဂလိပ်အစိုးရမှ ကြိုးပေးသတ်ဖြတ် လိုက်သည်။



ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ခြင်း၏ ထူးခြားသော ရောဂါပျောက်ကင်းမှုများ

လွန်ခဲ့သောနှစ် နွေရာသီက အပူရှိန်လွန်ကဲပြီး စာရေးသူမောင်းသော ကားအတွင်းမှ အပူချိန်တိုင်းသာမိုမိတာမှ ၄၄ ဒီဂရီစင်တီဂရိတ် ပြသောအချိန်ဖြစ်သည်။ ခေတ်မီကားများတွင် အဲယားကွန်းပါသဖြင့် စာရေးသူလည်း မနေနိုင်၊ ဖွင့်မိသည်။ အဲယားကွန်းကားစီးလိုက်၊ လိုရာရောက်လျှင် အပြင်ထွက်လိုက်နှင့် ရက်တစ်ပတ်ခန့် ကြာသောအခါ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာ ရလာသည်။

ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာသည် ဖြစ်စက နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် စိတ်မကြည်လင်ဘဲ ခေါင်းထဲမှ အုံနေသလို၊ လေးနေသလို ခံစားနေရသည်။ နောက်ပိုင်းတွင် ကားမောင်းနေစဉ် အဲယားကွန်းဖွင့်ပြီး ပူရာမှ အေးလာသောအခါ နောက်စေ့ထဲမှ သိသိသာသာ ထိုးကိုက်လာသည်ကို သတိပြုမိလာသည်။ ဦးခေါင်းနောက်စေ့မှ ခေါင်းကိုက်ခြင်းသည် လေဖြတ်မည့် ရှေ့ပြေးလက္ခဏာများထဲမှ တစ်ချက်ဖြစ်သဖြင့် စာရေးသူကိုယ်တိုင် ထိတ်လန့်သွားမိသည်။ ငါ ဦးနှောက်သွေးကြောပေါက်ပြီး လေဖြတ်တော့မှာလားဟု စိုးရိမ်စိတ်ဝင်လာမိသည်။ ကားကို အဲယားကွန်းပိတ်ပြီး မောင်းသောအခါတွင်လည်း မနေနိုင်အောင် ချွေး

ဒီးဒီးကျပြီး ပူလောင်လာသည်။ ခေါင်းထဲမိုက်ပြီး မျက်စိများ ပြာသလို ဖြစ်လာသည်။ အပူအအေး နှစ်ခုကြားတွင် စာရေးသူမှာ အတော်လေး ဒုက္ခခံလိုက်ရသည်။

နောက်ပိုင်းရက်များတွင် အထူးသတိထားပြီး နေ့လယ်နေပူချိန် တွင် လုံးဝအပြင်မထွက်။ အဲယားကွန်းဖွင့်သော ကားလည်း မစီး။ နံနက်စောစောနှင့် ညနေ နေအေးချိန်များတွင်သာ သွားစရာရှိသော ကိစ္စများကို ဆောင်ရွက်နိုင်ရန် စီစဉ်ရတော့သည်။

ထိုကဲ့သို့ အပူအအေး ပြဿနာရှိသော အဲယားကွန်းကားကို ရှောင်ကြဉ်လိုက်သော်လည်း စာရေးသူ၏ ဦးခေါင်းနောက်စေ့ကိုက် ဝေဒနာမှာ အလျှင်းပျောက်မသွားပေ။ နံနက်အိပ်ရာထချိန်မှစ၍ ခေါင်းမကြည်။ ဝမ်းချုပ်သောနေ့များတွင် ပို၍ဆိုးသည်ကို သတိပြုမိ လာသည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းမချုပ်စေရန် အသီးအနှံကို ပို၍စားသည်။ ရေများများ သောက်သည်။ သို့သော် ခေါင်းကိုက်ခြင်းမှာ အလျှင်း ပျောက်ကင်းသွားခြင်းမရှိ။ စာများများဖတ်လျှင်၊ တီဗွီကြည့်လျှင် နောက်စေ့မှ ချက်ချင်းကိုက်လာသည်။ ထို့ကြောင့် စာလည်း များများ မဖတ်ရဲ။ တီဗွီလည်း မကြည့်နိုင် ဖြစ်လာသည်။

တစ်ခါတစ်ရံ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာသည် မျက်လုံးအိမ်ထဲ အထိ ရောက်သွားသလို ခံစားရသည်။ တစ်စုံတစ်ခုကို ငဲ့၍ကြည့်လိုက် လျှင် နောက်စေ့သာမက မျက်လုံးအိမ်ထဲအထိပါ စူးအောင့်သွားသည်။ ချောင်းဆိုးလျှင် ပို၍ဆိုးသည်။ ကလေးများငယ်စဉ်က ချောင်းအဆက် မပြတ်ဆိုးလျှင် မျက်လုံးအိမ်ကြီးများ ရောင်ပြီး မောက်မို့လာသည်ကို သွား၍ သတိရမိသည်။

ဦးခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာကို သက်သာစေရန် မြန်မာဆေး သာမက အင်္ဂလိပ်ဆေး (ပါရာစီတမော) ကိုလည်း သောက်သည်။

သုံးရက်ခန့်သောက်ပြီး ပါရာစီတမော အသောက်များလျှင် အသည်းကို ထိခိုက်သည်။ အသည်းခြောက်တတ်သည်ဟု ပြောသံကြားဖူးသဖြင့် ဆက်မသောက်ရဲတော့။ ဦးခေါင်းကို အနှိပ်ခံ အကြောပြင်သည့်လိုင်းသို့ ပြောင်းကြည့်မိပြန်သည်။ ဦးခေါင်းမှ ဆံပင်များကို ဆွဲ၍ အနာခံပြီး အပူထုတ်လျှင် သက်သာသည်။ သို့သော် ရက်ကြာလာသောအခါ ဦးရေပြားများနာ၍ အထိမခံနိုင်တော့။ နောက်တစ်နည်းပြောင်းပြီး အကင်းဆယ်ပါးဆေးမှုန့်ကို မီးရှို့ပြီး မှိုင်းရှူဆေးအဖြစ်သုံးကာ ကုထုံး ပြောင်းပြီး ကုကြည့်မိပြန်သည်။ ကြာရှည်မခံနိုင်။ အသက်ရှူလမ်း ကြောင်းနှင့် အဆုတ်အတွင်းသို့ လေဝင်ရာလမ်းကြောင်းတစ်လျှောက် တွင် စူးရှသလို ခံစားလာရသဖြင့် ရက်ကြာကြာ ဆက်၍ မရှူနိုင်တော့ ပေ။

ခေါင်းကိုက်ခြင်း၏ သဘောကို လေ့လာကြည့်သောအခါ လေ ပူ၏အထက်ဆန်သော ဒုက္ခပေးခြင်းဖြစ်သည်ကို သတိပြုမိလာသည်။ အထက်ဆန်သောလေကို ဥဒဂံမဝါယော ဟုခေါ်သည်။ ဦးခေါင်းပိုင်း ကိုသာမက မျက်စိကိုက်ခဲခြင်း၊ စွေစောင်းခြင်း၊ ပါးစပ်ရွဲ့ခြင်း၊ လျှာ စောင်းရွဲ့ခြင်း၊ စကားမပီခြင်းတို့ကိုပါ ဖြစ်စေနိုင်သော လေမျိုးဖြစ် သည်။ ဦးခေါင်းကိုက်ခြင်း၏ နောက်ဆက်တွဲကြောင့် ဦးနှောက် အတွင်း သွေးကြောပေါက်ပြီး လေဖြတ်သူများစွာ ရှိသည်။

ဥဒဂံမဝါယော၏ ဆန့်ကျင်ဘက်မှာ အခေါဂမဝါယော (အောက်သို့စုန်သောလေ) ဖြစ်သည်။ လေသက်ဆေးများ သောက်ပေး လျှင် သက်သာစေနိုင်သည်။ လိုအပ်လျှင် ဝမ်းနုတ်ဆေးကိုလည်း စား သင့်က စားပေးရန်လိုသည်။ အောက်သို့လေစုန်လာသောအခါ တစ် နည်းအားဖြင့် လေလည်သောအခါ ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာသည် သက်သာလာမည်ဖြစ်သည်။

ရှေးက ဓာတ်ဆရာကြီးများ ကုသည့်ကုထုံးတစ်မျိုးကို စာရေးသူ မန္တလေးမြို့ မြောက်ပြင် တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံတွင် ပညာသင်ကြားစဉ်က မှတ်သားရဖူးသည်ကို ပြန်ပြောင်းသတိရမိသည်။ ထိုကုထုံးမှာ ညအိပ်ရာဝင်ချိန်နှင့် နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် ခြေဖဝါးကို ဆားပွတ်သော ကုထုံးဖြစ်သည်။ စာရေးသူသည် ဤနည်းကို အသုံးပြု၍ တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်နှင့် နံနက်စောစော လမ်းထလျှောက်ပြီး ပြန်လာချိန်တို့တွင် ဆားပွတ်သည်။

ပွတ်ပုံပွတ်နည်းမှာ ဆားမပွတ်မီ ခြေဖဝါးကို ရေစိုအဝတ်ဖြင့် အရင်ပွတ်ရသည်။ ကူမည့်သူရှိလျှင် မိမိက ခြေဆင်း၍အိပ်ပြီး ခြေဖဝါးကို ဆားပွတ်ပေးမည့်သူက ခြေရင်းတွင်ထိုင်ကာ ဆားတစ်ခွက်၊ ရေစိုအဝတ်ထည့်ထားသော ရေအင်တုံတစ်ခွက်ဖြင့် ခြေဖဝါးကို ရေဖတ်တိုက်လိုက်၊ ဆားပွတ်လိုက်ဖြင့် တစ်လှည့်စီ ပြုလုပ်ပေးရန်ဖြစ်သည်။ မကြာမီ ခြေဖဝါးမှ အပူများ ထွက်လာသည်ကို သိသိသာသာ ပွတ်ပေးသူရော၊ အပွတ်ခံရသူပါ အပူငွေ့များကို ခံစားသိရှိနိုင်ပေသည်။

ဆားပွတ်ရာတွင် စိတ်ရှည်ရှည်ဖြင့် နာရီဝက်ခန့် အချိန်ပေးပွတ်ပါ။ ဆားပွတ်ပြီးနောက် အပူများထွက်လာသည်ဟု ခံစားရပြီးလျှင် ခြေထောက်ကို ရေဆေးချပါ။ အပူငွေ့များ ကုန်သည်အထိ ဆေးနိုင်ပါသည်။

ဤသို့ဖြင့် စာရေးသူ၏ ဦးခေါင်းနောက်စေ့မှ ခေါင်းကိုက်သော ဝေဒနာနှင့် မျက်လုံးအိမ်မှ စူးအောင့်ကိုက်ခဲသော ဝေဒနာတို့မှာ ခုနစ်ရက်ခန့် ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ပြီးနောက် အလျှင်းပျောက်ကင်းခဲ့ကြောင်း ကိုယ်တွေ့ကုထုံးအဖြစ် တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ခြင်းအကျိုးကြောင့် ကျောက်ကပ်ဝေဒနာ ခံစားရသူများ၊ ခါးနာ၊ ခါးကိုက်ရောဂါစွဲနေသူများ၊ မီးယပ်သွေးဆုံးနာ

ခံစားရသော အမျိုးသမီးများ၊ ဒုလ္လာပါဒရက်ရောဂါ ခံစားနေရသော အမျိုးသားများ၊ မျက်စိတိမ်စွဲသူများ၊ မျက်ရိုးကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရသူများ၊ ဆံပင်အကျွတ်များ၍ ထိပ်ပြောင်ကာ ဦးရေပြား ပေါ်သူများပါ သက်သာပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ရှေးဆရာကြီးများက အဆိုရှိကြောင်းကိုလည်း အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။



ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၁။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၂။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၃။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၄။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၅။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၆။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၇။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၈။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၉။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

၁၀။ ဤအစီအစဉ်ကို အသိပေးတင်ပြလိုပါသည်။

ဆားနင်းခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ခြင်းနည်းဖြင့် အပူအပုပ်ခိုးများ အောက်သို့ ဆွဲချသော နည်းရှိသကဲ့သို့ ဆားနင်းခြင်းဖြင့်လည်း မျက်စိနှင့် ဦးနှောက်အတွင်းသို့ တက်သော အပူအပုပ်ခိုးများကို ဆွဲယူသောနည်းလည်း ရှိသည်။ ဆားနင်းခြင်းသည်လည်း ရေရှည်လုပ်လျှင် ထိရောက်သော ကျန်းမာရေးနည်းလမ်းကောင်း ဖြစ်သည်။

တောတောင်ရေမြေတို့ကို တိုက်စားလာသော ရေတို့သည် မြောင်းငယ်၊ ချောင်းငယ်များသို့ စီးဝင်ကြသည်။ ထိုမှတစ်ဆင့် မြစ်ကြီးများ ဖြစ်လာသည်။ မြစ်ရေတွင် ရွှံ့စေးနှင့် သဲနုန်းများရောလျက် အနည်ထိုင်ကျန်ခဲ့သော်လည်း ဆားဓာတ်တို့မှာ ပျော်ဝင်ပြီးနောက် ပင်လယ်ရေထဲသို့ စီးဝင်သွားသည်။ ပင်လယ်ပြင်မှ ရေကို လယ်ကွက်ကဲ့သို့ ပြန်ပြူးသောမြေပြင်သို့ သွင်းယူပြီးနောက် နေလှန်းသောအခါ အပူရှိန်ပြင်းသဖြင့် ရေများအငွေ့ပြန်သွားသည်။ ဆားတို့သည် ကျန်နေခဲ့သည်။ ထိုသဘာဝနေလှန်းဆားမှာ အဖြူရောင်မဟုတ်၊ ညိုညစ်ညစ်အရောင် ဖြစ်သည်။ သဘာဝဆားကို ချွတ်ဆေးသုံးပြီး ချွတ်လိုက်သော အခါမှသာ ဖြူဖွေးသော ဆားကို ရသည်။ တကယ်တမ်း ဆေးဖက်အဖြစ်သုံးမည်ဆိုလျှင် ချွတ်ဆေးမသုံးသော သဘာဝဆားမှာ ပို၍ဆေး

ဖက်ဝင်မည်ဖြစ်သည်။

ဆားသည် အပုပ်အစပ်မှန်သမျှ စုဝေးသောချောင်းမြောင်းတို့မှ လာသော်လည်း အပုပ်အစပ်တို့ကို ပြန်လည်ထိန်းချုပ်ရာတွင် ဘုရင် ဖြစ်သည်။ ငါး၊ ပုစွန် စသည်များ ပုပ်သိုးပြီး အနံ့ဆိုးမထွက်စေရန်၊ အကောင်မပျက်စေရန် စီမံရာတွင် ဆားကို အသုံးပြုရသည်။ ဆား သည် အပုပ်အခိုးမှန်သမျှကို စုပ်ယူရုံသာမက ပျောက်ကွယ်သွားအောင် ချေဖျက်ပစ်နိုင်သော တန်ခိုးထူးရှိသည်။

ရှေးက လူကြီးများသည် ဆားနှင့် သွားတိုက်ကြသည်။ ဆား က ပါးစပ်အတွင်းမှ အပုပ်အစပ်များကို စုပ်ယူသွားသဖြင့် ပါးစပ်နံ့ခြင်း ကို ပျောက်ကင်းစေသည်။ ဆားရည်ဖြင့် ပလုတ်ကျင်းရုံဖြင့် သွားနာ၊ သွားဖုံးနာ၊ လည်ချောင်းနာ၊ အာခေါင်နာများ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည် ဟုဆိုသည်။

ဆားရည်ကို ပလုတ်ကျင်းရုံသာမက မျက်စဉ်းလည်း ခတ်နိုင် သည်။ ဓာတုဗေဒဆေးရည်ဖြင့် ပြုလုပ်သော မျက်စဉ်းအမျိုးမျိုးရှိ သော်လည်း ဆားရည်သည် မျက်စိနာနှင့် သင့်သည်။ မတည့်၍ ဘေး ဒုက္ခပေးခြင်း မရှိပေ။ အဖျားနှင့် ညောင်းကိုက်ခြင်း၊ ကိုယ်လက် မအီ မသာ ဖြစ်ခြင်းတို့ကိုပင် ဆားရည် မျက်စဉ်းခတ်ပေးလျှင် သက်သာ သည်ဟု ရှေးလူကြီးများက ယူဆကြသည်။

ဆားသည် ကြွက်သားများကိုလည်း အားကောင်းစေသည်။ ချွေးထွက်များလျှင် အားကစားသမားများ ကြွက်တက်တတ်သည်။ ချွေးနှင့်အတူ ဆားဓာတ်များ ပါသွားသဖြင့် ကြွက်တက်ရခြင်း ဖြစ် သည်။ ကြွက်တက်သူကို ဆားရည်ဖျော်ပြီး ချက်ချင်းတိုက်ပေးခြင်းဖြင့် ကြွက်တက်ခြင်းကို ပြေလျော့စေနိုင်သည်။ ဝမ်းသွားဖန်များလျှင်လည်း ရေဓာတ်သာမက ဆားဓာတ် ပိုဆုံးရှုံးသွားသဖြင့် ကြွက်တက်တတ်

သည်။ ထို့ကြောင့် ဝမ်းသွားသူများကို အချို့ရည်နှင့်ရော၍ ဓာတ်ဆားရည်ကိုပါ သွင်းပေးရသည့် ကုထုံးရှိသည်။

ဆားနင်းသည့်ကုထုံးသည် မှတ်တမ်းမှတ်ရာဖြင့် မည်သည့် ခေတ်ကာလက စတင်ခဲ့သည်ဟု မသိနိုင်သော်လည်း ရတနာပုံ မန္တလေးခေတ်နှောင်း အင်္ဂလိပ်တို့ အောက်မြန်မာပြည်ကို သိမ်းပိုက်ထားသည့်အချိန်က အထက်မြန်မာနိုင်ငံတွင် တိုင်းရင်းဆေးသမား တော်ကြီးများ၊ ဓာတ်စာဆရာများက ရိုးရာဆေးပညာဖြင့် ပြောင်မြောက်စွာ ကုသနေချိန်တွင် ထိုဆရာကြီးများ ကုသည့်ကုထုံးတွင် ဆားနင်းခြင်း၊ ဆားပွတ်ခြင်း၊ ဆားကြပ်ထုပ်ထိုးခြင်းများ ပါဝင်သည်ဟု သိရသည်။

ဆားနင်းမည့်သူသည် မိမိခြေဖဝါးနှစ်ဖက်စာ ဖိနင်းနိုင်မည့် ပမာဏရှိသောဆားကို ပုံ၍နင်းရမည်။ ဆားကိုထည့်သော အောက်ခံကြမ်းပြင်မှာ သစ်သားဇလားဖြစ်လျှင် ပို၍ကောင်းသည်။ ရှေးနည်းဆားနင်းသူအချို့မှာ ဆန်ပြာသည့် စကော(ဆန်ကော) ဟောင်းတွင် ဆားကိုပုံပြီး အပေါ်မှ ဂုန်နီအိတ်၊ သို့မဟုတ် ဖျင်ကြမ်းစကို ဖုံးအုပ်ပြီး အပေါ်မှ တက်နင်းကြသည်။ ဆားနှင့်ခြေဖဝါးကို တိုက်ရိုက်မထိတွေ့စေဘဲ ကြားခံ အဝတ်ကြမ်းခံထားသော်လည်း ဆားမှအငွေ့သည် ခြေဖဝါးမှထွက်လာသော အပူဓာတ်နှင့်ထိတွေ့ကာ လူ့ခန္ဓာကိုယ်အောက်ပိုင်းသို့ ဝါယောဓာတ်ကို ခေါ်ယူနိုင်သည်။ အဓောဂမဝါယော များလာသောအခါ အထက်သို့တက်သော ဥဒင်္ဂမဝါယော အားလျော့သွားသဖြင့် မျက်စိများကို ကြည်လာစေသည်။ ဦးခေါင်းခဲသည့်ဝေဒနာ၊ ခေါင်းကိုက်ဝေဒနာများ ရှိလျှင်လည်း သက်သာစေနိုင်သည်။

ရှေးက လူကြီးများ ကုသိုလ်ယူကြပုံမှာ အလွန်ဆန်းသည်။ စာရေးသူတို့ငယ်စဉ်က တိုင်းရင်းဆေးပညာ သင်ကြားခဲ့ရာ မန္တလေး

မြောက်ပြင်ရှိ အိုးဘိုအရပ်တွင် အချို့အိမ်များရှေ့တွင် ဆိုင်းဘုတ်ကဲ့သို့ သစ်သားပျဉ်ချပ်တွင် မီးသွေးဖြင့် အခမဲ့ဆားနန်းနိုင်သည်ဟု ရေးသားထားသော အိမ်နှစ်အိမ်ခန့် တွေ့ရဖူးသည်။ ဆားနန်းခြင်း ဓလေ့သည် မြန်မာ့ဆေးပညာထွန်းကားသော နန်းတွင်းနှင့်နီးစပ်သော မြောက်ပြင်အရပ်တွင် ရှေးက ရှိခဲ့မည်မှာ သေချာပေသည်။

ရှေးက မြန်မာများသည် သျှောင်ထုံးထားကြသည်။ ဆံပင်ကျွတ်သူ၊ ထိပ်ပြောင်သူ အလွန်နည်းသည်မှာ ဆားဖြင့်သွားတိုက်ခြင်း၊ ဆားနန်းခြင်း ဓလေ့များကြောင့် ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ရှေးက စာရေးသူတို့၏ ဆရာကြီးတစ်ဦးက ပြောဖူးသည်။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းသည် အထက်သို့ ကန်တက်သော အပူဝါယော များခြင်းကြောင့် ဖြစ်သဖြင့် အောက်သို့ အပူလှည့်စေရန် ဆားနန်းခြင်းဖြင့် သက်သာနိုင်သည်ဟု ယူဆရပေသည်။ ထိပ်ပြောင်သည့် မျိုးရိုးရှိသူများ စမ်းသပ်ကြည့်သင့်ပေသည်။



လေချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်သူများအတွက် အကြံပြုချက်

လေချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်သူ အတော်များများသည် အထိုင်များကြသူများဖြစ်သည်။ ရုံးအလုပ်လုပ်သူ၊ စာရေးစာဖတ် အထိုင်များသူများမှ အစ ယခုခေတ်တွင် ကုမ္ပဏီအလုပ်လုပ်သူများ၊ စီးပွားရေး လုပ်ငန်းရှင်ကြီးများအထိ ကျန်းမာရေးပြဿနာမှာ ဝမ်းမမှန်ခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ ဆေးပညာစကားဖြင့် လေချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းပင် ဖြစ်သည်။

ဝမ်းတစ်လုံးကောင်း ခေါင်းတစ်လုံးမခဲ ဟူသော အရပ်စကားမှာ မရိုးနိုင်အောင် မှန်သောစကားဖြစ်သဖြင့် အစာမကြေသူ၊ ဝမ်းဗိုက်တွင် လေပွသူ၊ လေချုပ်သူ၊ ဝမ်းချုပ်သူများ၏ နောက်ဆက်တွဲပြဿနာတွင် ဇက်ကြောတက်ခြင်း၊ ခေါင်းမကြည်ခြင်း၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ညအိပ်မပျော်ခြင်း စသည်များ ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ဝမ်းချုပ်လျှင် ဝမ်းနုတ်ဆေး စားသင့်၊ မစားသင့် ဆိုသော ပြဿနာမှာလည်း အမျိုးမျိုး အယူအဆ ကွဲလွဲမှုရှိသော ပြဿနာဖြစ်သည်။ ဆရာအမျိုးမျိုးက ဆေးပညာရှုထောင့်အမျိုးမျိုးမှ ဝမ်းမနုတ်သင့်ဘူး၊ ဝမ်းနုတ်ဆေး မစားသင့်ဘူးဟု ပြောသလို အချို့ဆရာများကလည်း ဝမ်းနုတ်သင့်သည်၊ တစ်ပတ်တစ်ကြိမ် ဝမ်းနုတ်သင့်သည်၊ အချို့ကလည်း တစ်လမှ တစ်ကြိမ်သာ ဝမ်းနုတ်ဆေး စားသင့်သည်

ဟု အမျိုးမျိုးကွဲပြားသော အယူအဆများ တွေ့ရသည်။

လူအမျိုးမျိုး စိတ်အထွေထွေ၊

ဆရာအမျိုးမျိုး ကုနည်းအထွေထွေပင် ဖြစ်တော့သည်။

စာရေးသူ အကြံပြုလိုသည်မှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် သာမန် အဆင့်လား၊ အဆင့်မြင့် (ဆေးပေးရမည့်အဆင့်) ဝမ်းချုပ်ခြင်းလားဟု ခွဲခြားရန် လိုပါမည်။

သာမန်အဆင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း

သာမန်အဆင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းဆိုသည်မှာ များသောအားဖြင့် ဝမ်းမှန်သည်။ သို့သော် အစားမှားသောနေ့ (ဥပမာ- ကောက်ညှင်းစားမိသောနေ့၊ လက်ဖက်ရည် ကော်ဖီ အတော်များများ သောက်မိသောနေ့)၊ ခရီးသွား၍ ကားပေါ်တွင် အထိုင်များသောနေ့ စသည့်နေ့များတွင်သာ ဝမ်းချုပ်လေ့ရှိခြင်းသည် သာမန်ဝမ်းချုပ်ခြင်းသာဖြစ်သည်။

စာရေးသူကိုယ်တိုင် ဤအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်။ ခရီးသွားလျှင် တစ်နေ့ကုန် ကားစီးပြီး ခရီးသွားရသည့် အချိန်မျိုးတွင် ဝမ်းချုပ်တတ်ပါသည်။ ဝမ်းချုပ်ရခြင်းမှာလည်း သတိထားပြီး အစားဆင်ခြင်သောကြောင့် ဖြစ်သည်။ စာရေးသူ ခရီးသွားလျှင် တွေ့ကရာ ရေမသောက်၊ ရေစိမ်းမသောက်၊ ရေနွေးကြမ်းကိုသာ အသောက်များသည်။ ရောက်လေရာအရပ်တွင် ထမင်းဟင်းများ သိပ်စားလေ့မရှိ၊ လက်ဖက်ရည်အချိုနှင့် မုန့်အခြောက်များ စားသည်။ ပြီးလျှင် ရေနွေးကြမ်းသောက်သည်။ ဤကဲ့သို့ အကျင့်ပြုလုပ်ထားခြင်းမှာ ခရီးသွားရင်း ဝမ်းပျက်၊ ဝမ်းလျှောမှာ ကြောက်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။

လွန်ခဲ့သော နှစ်အနည်းငယ်က စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် မန္တလေးမှ ရန်ကုန်သို့ ညဘက်ထွက်သော Express ကားကြီးစီး

ပြီး ခရီးသွားသည်။ ညနေ ခြောက်နာရီအချိန် ကားမထွက်မီ မန္တလေးမှာ နာမည်ကြီးသော မြီးရှည်ကို ဝက်သားနှင့် နှစ်ပွဲဆင့်၍ အဝစားပြီး ကားပေါ်တက်ခဲ့သည်။ သူ့အကြံမှာ ဗိုက်ထဲတွင် အစာအောင်စားပြီး လမ်းခရီးတစ်လျှောက် တစ်ညလုံး ကားပေါ်မှာ အိပ်လိုက်သွားမည်။ နံနက်လင်းသည်နှင့် ရန်ကုန်ရောက်လျှင် အိပ်ရေးလည်း ဝမည်ဟု ကြံစည်ပြီး အဝစားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်။

မကြာပါ။ လမ်းခရီးတစ်ထောက်နားမည့် မိတ္ထီလာမြို့သို့ မရောက်မီပင် သူ့ဗိုက်ထဲမှ ရစ်ပြီး နာလာသည်။ ပထမတော့ အောင့်ထားသေးသည်။ နောက်ပိုင်း မဟန်နိုင်သောအခါ ကားဆရာကို အတင်းမေတ္တာရပ်ခံပြီး ကားလမ်းနံဘေးသို့ မှောင်ရိပ်ရှိရာသို့ မြေမကြောက်၊ ကင်းမကြောက်ဆင်းပြီး အခင်းကြီးသွားရသည်။ သူ ဝမ်းပျက်ပြီ။ ကားပေါ်တက်ပြီး မကြာမီမှာပင် နောက်ထပ်မနေနိုင်အောင် ဗိုက်ရစ်နာပြီး ဝမ်းအရည်များ ထွက်ကျသဖြင့် ကားကိုရပ်ခိုင်းပြီး ဆင်းပြေးရပြန်သည်။ သူတစ်ဦးအတွက်နှင့် အခြားခရီးသည်များ ငြိုငြင်မည်စိုးသဖြင့် ကားသမားကလည်း ရပ်မပေးချင်။ လမ်းတွင် ကားကို သုံးကြိမ်မျှ ရပ်ပေးပြီးနောက် ရပ်မပေးတော့။ သူ့ပြဿနာ သူကြည့်ရှင်းပေတော့။ ဤသို့ဖြင့် ရန်ကုန်ရောက်သောအခါ ပြင်ပပုဂ္ဂလိက ဆေးရုံတစ်ခုသို့ တန်းပြီး သွားရသည်။ ဒရစ်ပုလင်းကြီး အလုံး နှစ်ဆယ်ခန့် ချိတ်ပြီး ကုသလိုက်ရသည်ဟု ဆိုသည်။

ထိုသူ၏ အဖြစ်မျိုးကို ထိတ်လန့်သဖြင့် စာရေးသူသည် ခရီးရှည်သွားသောအခါ အစာကို ဝအောင်၊ နင့်အောင် မစား၊ ဝမ်းပျက် ဝမ်းကိုက်မည့် အစာမျိုးဖြစ်သော အသုပ်နှင့် မုန့်ဟင်းခါး၊ မုန့်တီ၊ မြီးရှည် စသောအစာများကို ရှောင်လေ့ရှိသည်။ ဝမ်းချုပ်ချင်ချုပ်ပလေ့စေ။ ရေနွေးကြမ်း၊ ရေကျက်အေး စသည်များကိုသာ

ရောက်လေရာ အရပ်တွင် သောက်သည်။ အစာကို လမ်းခရီး တစ်လျှောက်လုံး သတိထားပြီး စားသည်။ ဝမ်းပျက်မည့် အစာမဖြစ် စေရန် အထူးသတိထားသည်။

ခရီးသွားသောအခါ ကားပေါ်တွင် အထိုင်များ၍ဖြစ်သော သာမန်ဝမ်းချုပ်ခြင်းမှာ ကိုယ်လက်များ ညောင်းကိုက်ခြင်း၊ ခါးအောက် ပိုင်း တောင့်တင်းခြင်းများ ဖြစ်လေ့ရှိသော်လည်း ရေအေးပုံမှန် ပြန် သောက်ခြင်း၊ သစ်သီးစားခြင်း၊ သစ်သီးဖျော်ရည်များ သောက်ခြင်းဖြင့် နောက်တစ်ရက် နှစ်ရက်တွင် ပုံမှန်ပြန်ဖြစ်နိုင်သည်။ စာရေးသူမှာ သင်္ဘောသီးမှည့်စားခြင်း၊ ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းကို ညအိပ်ရာဝင်ချိန် တွင် စားခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်အောင် ပြန်လုပ်လေ့ရှိပါသည်။

မနက် (နံနက်) သင်္ဘော၊ ည ငှက်ပျောဟုဆိုသော ရှေးလူ ကြီးများစကားမှာ ဝမ်းမှန်အောင်သွားစေဖို့ ဓာတ်စာပေးခြင်း ဖြစ် ပါသည်။ အားဆေး မဟုတ်ပါ။ ဝမ်းမှန်လျှင် နေကောင်း ကျန်းမာမည် ဖြစ်သဖြင့် နံနက်ရော ညပါ အသီးအနှံစားဖြစ်အောင် အကြံပေး ထားခြင်း၊ စာဆိုဖြင့် အမှတ်ရလွယ်အောင် ပေးထားခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင် ပါသည်။

နံနက်မှာ အစားတစ်ခုခု စားပြီးနောက် သင်္ဘောသီးမှည့်ကို အချို့ပွဲသဘောမျိုး စားပေးခြင်းသည် အလွန်ကောင်းသော အကျင့်ဖြစ် ပါသည်။ သင်္ဘောသီးမှည့်တွင် ပါဝင်သော အစေးဓာတ်သည် အစာ ကြေစေသည်။ အစာခြေခြင်းကို အထောက်အကူဖြစ်စေပါသည်။

ထို့အတူ ညစာစားပြီးချိန်တွင် ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး စားပေး ခြင်းဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် လေပူကို ဖိပေးသဖြင့် ကောင်းစွာအိပ် ပျော်စေနိုင်သည်။ ငှက်ပျောသီး၏ အာနိသင်ကြောင့် နောက်တစ်နေ့ နံနက်ထချိန်တွင်လည်း ဝမ်းပျော့ပျော့သွားစေနိုင်သည်။ ဖီးကြမ်းငှက်

ပျောက် ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် စမြင်းခံခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်ပေသည်။

သာမန်အဆင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် အခြားနည်းလမ်း များစွာရှိသေးသည်။

(၁) လမ်းများများ လျှောက်ခြင်း

လမ်းများများလျှောက်ခြင်းဖြင့် အူမကြီးအတွင်းမှ အစာဟောင်းများသည် အောက်သို့ သက်ဆင်းလာနိုင်သည်။ အောက်သို့စုန်သော လေသည်လည်း လှုပ်ရှားမှုဖြစ်ကာ ဝမ်းသွားမှုလွယ်ကူစေရန် တွန်းအားပေးနိုင်သည်။ အူမကြီးအဆုံး စအိုဝရှိ သွေးကြောအထုံးများနှင့် ဝမ်းကို ညှစ်ပေးသည့် ကြွက်သားများမှာလည်း သွေးစီးဆင်းမှု အားကောင်းသဖြင့် အိမ်သာထိုင်သောအခါ ဝမ်းကို လွယ်ကူစွာထွက်အောင် ညှစ်အားပေးနိုင်သည်။ အထိုင်များ ဝမ်းချုပ်၊ စမြင်းခံရောဂါရှိသူများနှင့် လိပ်ခေါင်းရောဂါရှိသူများသည် လမ်းများများလျှောက်ခြင်းဖြင့် သာမန်အဆင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်ပေသည်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်က ရဟန်းများကို ဆွမ်းတစ်နပ်ရစေရန် ခြေကျင်ခရီးဖြင့် ဆွမ်းခံကြစေသောကြောင့် ဣရိယာပုတ်မျှတပြီး ရဟန်းများ ကျန်းမာကြသည်ဟုဆိုသည်။ ရပ်၊ ထိုင်၊ လျောင်း၊ သွား ဣရိယာပုတ်လေးပါး မျှတအောင် ကျင့်ကြံနေထိုင်သော သူသည် ကျန်းမာသည်ဟုဆိုသည်။

တစ်နေ့လျှင် နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညနေတစ်ကြိမ် နာရီဝက်ခန့် လမ်းလျှောက်ပေးခြင်းဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုများတွင် ကျန်းမာရေးကောင်း၍ ဝမ်းလည်း မှန်စေနိုင်သည်။ ဝမ်းနုတ်ဆေး စားစရာမလိုဘဲ ခြေကျင်သွားသောအကျင့်ကို ကျင့်သုံးခြင်းအားဖြင့် သာမန်အားဖြင့် အသက်ကြီးသူများ ဖြစ်လေ့ဖြစ်ထရှိသော ဝမ်းချုပ်ခြင်းရောဂါကို

ဖြေရှင်းနိုင်ပေသည်။

(၂) ရေများများ သောက်ခြင်း

ရေသောက်ခြင်းသည် အလွယ်ကူဆုံးသော ဝမ်းမှန်ဆေးဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် ညအိပ်ရာဝင်နှင့် နံနက်စောစော အိပ်ရာထချိန်တွင် ရေအဝသောက်သော သူများသည် ဝမ်းမှန်၍ ကျန်းမာသည်။ သန့်ရှင်းသော အစာသစ်အိမ်၊ အူသိမ်၊ အူမနှင့် အစာဟောင်းအိမ်တို့ ရှိစေလိုလျှင် ရေများများသောက်ရမည်ဟု ကျန်းမာရေးလမ်းညွှန်သည့် စာအုပ်များက ဆိုသည်။

နေပူသောရာသီတွင် ချွေးထွက်၊ ရေငတ်သဖြင့် ရေများများ သောက်ကြသော်လည်း အေးသော ဆောင်းရာသီတွင် ရေသောက်နည်းကြသည်။ ထို့ကြောင့် အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကွဲခြင်း၊ အစာမကြေခြင်း၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်း ရောဂါများသည် ဆောင်းဥတုတွင် ပို၍ ဖြစ်လေ့ရှိသည်ကို တွေ့ရသည်။ လူတစ်ယောက်အတွက် လိုအပ်သော တစ်နေ့လျှင် ရေနစ်ဂါလန်ခန့်သည် နွေတွင်ဖြစ်စေ၊ ဆောင်းတွင်ဖြစ်စေ အမြဲလိုအပ်နေမည်ဖြစ်သည်။ ရေတစ်ဂါလန်လျှင် လေးပုလင်းရှိသည်ဆိုလျှင် ရေနစ်ဂါလန်အတွက် ရှစ်ပုလင်းခန့် သောက်ရမည့် သဘောဖြစ်နေသည်။ တကယ်တော့ မလိုအပ်ပါ။

နေ့စဉ်စားသောက်သည့် အသီးအနှံနှင့် အရည်သောက်ဟင်းများတွင် ရေဓာတ်များစွာပါဝင်သဖြင့် အပိုအားဖြင့် တစ်နေ့လျှင် ရေလေးပုလင်းခန့် သောက်သုံးပေးလျှင် ခန္ဓာကိုယ်အတွက် လိုအပ်ချက်ပြည့်စုံမည်ဟု ယူဆရပေသည်။

အိပ်ရာဝင်၊ အိပ်ရာထ ရေသောက်သောအကျင့်ကို လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် သာမန်အားဖြင့် ဝမ်းချုပ်သောပြဿနာ ဖြေရှင်းနိုင်မည်မှာ

အသေအချာဖြစ်သည်။ အိပ်ရာဝင်ခါနီး အစာစားလေ့ရှိသူများမှာ ရေများများ မသောက်နိုင်ကြပေ။ အိပ်ရာမဝင်မီ နှစ်နာရီခန့်အချိန်မှစ၍ အစားမစားဘဲနေလျှင် အိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် ရေမတ်ခွက် တစ်ခွက်ခန့် သောက်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ အိပ်ရာမှ နိုးထချိန်တွင်လည်း ရေမတ်ခွက် တစ်ခွက်ခန့် သောက်ပေးခြင်းဖြင့် ဝမ်းမှန်စေသော အလေ့အကျင့်ကို ပြုလုပ်သင့်ပေသည်။

(၃) အသီးအနှံ များများစားခြင်း

အသီးအနှံစားခြင်းသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းကို ဖြေရှင်းနိုင်သည့် နည်းလမ်းကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ အသီးအနှံကို အစိမ်းအတိုင်း မစားနိုင်ပါက ဖျော်ရည်ပြုလုပ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့်လည်း ဝမ်းမှန်စေနိုင်သည်။ အချို့လူများ သစ်သီး အစိမ်းစားခြင်းကို နှစ်သက်ကြသော်လည်း အချို့မှာမနှစ်သက်ကြပေ။ ၎င်းပျောသီးကိုအခွံခွာ၍စားရန် လွယ်ကူသဖြင့် လူအတော်များများ ထမင်းစားပြီးလျှင်စားလေ့ရှိကြသည်။ ပန်းသီး၊ သစ်တော်သီး စသောအခွံခွာပြီး ခွဲစိတ်စားရမည့် အသီးအနှံများကို အဆင်သင့်ရနိုင်သောနေရာမဟုတ်လျှင် ကရိုကထများသဖြင့်မစားဖြစ်ကြပေ။ သဘောသီးအမှည့် တစ်လုံးကိုစားရန် အတွက် အခွံခွာရမည့်အချိန်ကို မိမိတစ်ဦးတည်းအတွက်ဆိုလျှင် မပေးနိုင်သူများရှိသည်။ ဝမ်းမှန်သောအလေ့အကျင့်ရစေရန် အသီးအနှံ ကြိုက်နှစ်သက်သောအလေ့အကျင့်ကို မွေးမြူဖို့လိုသည်။

နေအိမ် ထမင်းစားပွဲများပေါ်တွင် အသီးအနှံများ ချထားပေးခြင်းသည် အလှအပဖြစ်ရုံသာမက အစာစားချင်စိတ်ကိုလည်း နှိုးဆွပေးရာရောက်သည်။ အလွယ်တကူ လှမ်းယူစားသောက်နိုင်သော သီးမွှေးငှက်ပျောသီး၊ ဖီးကြမ်းငှက်ပျောသီး စသည်များကို ထမင်းစားပွဲပေါ်တွင် တင်ထားသင့်ပေသည်။

(၄) ဆားခါးသောက်ခြင်းအကျိုး

- ဆားခါး (ဟင်းစားဇွန်း) ၁ ဇွန်း၊
- ရှောက်ရည် (ဟင်းစားဇွန်း) ၃ ဇွန်း၊
- ပျားရည် (ဟင်းစားဇွန်း) ၁ ဇွန်း-

ဖျော်စပ်၍ သောက်ခြင်းဖြင့် နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် ဝမ်းသွားစေနိုင်သည်။

ဆားခါးသည် ဝမ်းနုတ်ဆေး အပျော့စားမျိုးဖြစ်သည်။ လူကို အန္တရာယ်မပြုတတ်ပေ။ ဆားရိုးရိုး၊ သို့မဟုတ် ဆားလှော်ကို ရေဖျော်သောက်လျှင် ဝမ်းသက်သည်မှာ မှန်သော်လည်း သွေးအတွင်းသို့ ဆားဓာတ်များ ရောက်သွားသောအခါ သွေးတိုး၊ သွေးပေါင်ချိန် တက်လာနိုင်သည်။ သွေးတိုးရှိသူများသည် ဆားနှင့် လုံးဝမသင့်ပေ။ ဆားခါးသည် သွေးပေါင်ကို မတက်စေတတ်ပေ။ အူအတွင်းမှ အရည်ဓာတ်ကို စုပ်ယူပြီး အူမကြီးတွင် ရောက်နှင့်နေသော ဝမ်းပုပ် ဝမ်းဟောင်းများကို အောက်သို့သက်အောင် ဆားခါးက ကူညီပေးနိုင်သည်။ ဝမ်းများများသက်လိုလျှင် ဆားခါးကို တစ်ဇွန်း၊ နှစ်ဇွန်းထိအောင် တိုးပြီး သောက်နိုင်သည်။

ဆားခါးကို သူ့ချည်းသောက်လျှင် အဝင်ဆိုးသည်။ အန်ချင်သောစိတ်ကို ဖြစ်စေတတ်သည်။ ထို့ကြောင့် ရှောက်ရည်၊ ပျားရည် တို့နှင့် စပ်သောက်ခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ အကယ်၍ ဆီးချိုရှိလျှင် ပျားရည်ကို မထည့်ဘဲ ဆားခါးနှင့် ရှောက်ရည် နှစ်မျိုးတည်း စပ်သောက်လျှင်လည်း ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

စာရေးသူ၏ သူငယ်ချင်း တပ်မတော်ရေတပ်မှ ဗိုလ်မှူးတစ်ဦးသည် ဤနည်းအတိုင်း ရှောက်ရည်နှင့် ဆားခါးကို စပ်၍ ရေဇွေးကို အအေးခံသော ရေကျက်အေးနှင့် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တိုင်း သောက်သုံး

ခဲ့သည်မှာ နှစ်ကြာပြီဖြစ်သည်။ သူငယ်စဉ်က မျက်နှာတွင် ဝက်ခြံအဖုများ ထွက်သဖြင့် စ၍သောက်သုံးခဲ့သည်။ မျက်နှာမှဝက်ခြံများ ပျောက်ကင်းပြီး ဝမ်းလည်းမှန်၊ အသားအရေလည်း စိုပြည်သဖြင့် တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝတွင်လည်း တစ်ပတ်တစ်ကြိမ်ခန့် သောက်ခဲ့သည်ဟုဆိုသည်။

ယခု အသက်ကြီးလာသောအခါ နေ့စဉ်မှန်မှန် ညအိပ်ရာဝင် ခါနီးအချိန် သောက်ခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်းများစွာကြာပြီ။ မည်သည့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမျှမရှိ။ ကောင်းကျိုးမှာ ဝမ်းမှန်၊ လေသက်ပြီး အညောင်းအညာ အကိုက်အခဲ ကင်းစင်သည်ဟုဆိုသည်။

(၅) မန်ကျည်းမှည့် စားသုံးခြင်းအကျိုး

မန်ကျည်းမှည့်သည် မြန်မာလူမျိုး မြန်မာအစားအသောက်နှင့် မကင်းနိုင်သည့် အစားအစာဖြစ်သည်။ မြန်မာ့အိမ်ရှင်မများအတွက် ဟင်းချက်ရာတွင် အထောက်အကူပြုသည့် မီးဖိုချောင်သုံး အမည်တစ်မျိုးလည်း ဖြစ်သည်။ မြန်မာတို့အကြိုက် ချဉ်ရည်ဟင်းချက်လျှင် မန်ကျည်းမှည့်သည် ပါစမြဲဖြစ်သည်။

ငါးကိုကြော်ပြီး မန်ကျည်းမှည့်ရည်နှင့် ပြန်ချက်သောဟင်းသည် အလွန်စားကောင်းသည်။ ငါးခုကြော်ချက်ဟင်းသည် အချို့ထမင်းဆိုင်များတွင် လူကြိုက်များသော ဟင်းလျာဖြစ်သည်။

မန်ကျည်းမှည့်၏ အချဉ်ဓာတ်သည် စူးရှသောအချဉ်မျိုးမဟုတ်။ အချိုဓာတ်နှင့်တွဲသော အချဉ်တစ်မျိုးဖြစ်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ အချိုကပင် ပိုနေသေးသည်။ အချိုများများစားလျှင် ဝမ်းချုပ်တတ်သည်ဟုဆိုသော်လည်း မန်ကျည်းမှည့်မှာ ဝမ်းသက်သော အချိုဖြစ်သည်။

အချို့အရပ်ဒေသများတွင် မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ဆားပုပ်ခဲ၊ မန်

ကျည်းမှည့်နှင့် လျက်ဆားကို တေးဆေးသဖွယ် လုံးထားပြီး လူကြီးများ
 လေးဆေးသဖွယ် စားလေ့ရှိကြသည်။ အချို့ကလည်း လေပုပ်ထုတ်
 ဆေးကို ပရဆေးဆိုင်မှဝယ်ယူပြီး မန်ကျည်းမှည့်နှင့်တေ၍ အလုံး
 ကလေးများ ပြုလုပ်ကာ နေလှန်းပြီး ဖန်ပုလင်းတွင် သိမ်းထားကာ
 ဝမ်းမှန်လေသက်စေရန် နေ့စဉ်စားလေ့ရှိကြသည်။

ဘုန်းကြီးကျောင်းများတွင် မန်ကျည်းပင်ကြီးများမှ မန်ကျည်း
 မှည့်ကို ကောက်ယူပြီး အိုးကြီးများနှင့် သိပ်ထားလေ့ရှိသည်။ နွေရာသီ
 နေပူပြင်းသောအခါ ထိုမန်ကျည်းမှည့်များကို ထန်းလျက်ခဲနှင့် တစ်နေ
 ကုန် စိမ်ထားပြီး ဆား အနည်းငယ်ထည့်ကာ ဘုန်းကြီး၊ ရဟန်း၊
 သာမဏေ၊ ကိုရင်များကို ကပ်လေ့ရှိသည်။ မန်ကျည်းမှည့် ရည်
 အသောက်များလျှင် ဝမ်းလျှောတတ်သော်လည်း အသက်ကြီးသော
 ရဟန်းတော်များမှာ ဝမ်းမှန်မှန်သွားလျှင် သဘောကျလေ့ရှိသည်။

ရှေးဆေးကျမ်းများတွင် မန်ကျည်းမှည့်ကို လူကြီးများ၊ ဂိလာန
 များနှင့်သင့်သော ဆေးအစာအဖြစ် ဖော်ပြလေ့ရှိသည်။ သဘာဝဓမ္မ
 ဆရာသင်၏ ပရမတ္ထအလင်းပြဆေးကျမ်းတွင် မန်ကျည်းမှည့်
 တေးဆေး ပြုလုပ်ပုံကို ဖော်ပြထားသည်မှာ-

မန်ကျည်းမှည့်	-	၁၀	ကျပ်သား
ထန်းလျက်	-	၅	ကျပ်သား
ဆားလှော်	-	၂	ကျပ် ၈ ပဲသား
ငှက်စပ်(ငှက်စပ်၏အနှစ်)	-	၂	ကျပ် ၈ ပဲသား
ဝေက်သာ	-	၁	ကျပ် ၄ ပဲသား
သိန္ဓော	-	၁	ကျပ် ၄ ပဲသား
လိပ်ကျောက်ဆူး	-		၄ ပဲသား
ကြော့ပုပ်	-		၄ ပဲသား

ယမ်းစိမ်း - ၄ ပဲသား

မုတ်ခါး - ၄ ပဲသား

ရေမြှုပ်(ပင်လယ်ရေမြှုပ်) - ၄ ပဲသား

၎င်းဆေး ၁၁ ပါးကို ကောင်းစွာတေပြီးလျှင် ကကွဋ္ဌနာကို ပေးပါ။ (ကကွဋ္ဌနာဆိုသည်မှာ အကြောအဆစ်၊ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းခိုင်မာပြီး အညောင်းအကိုက်များကာ အအိပ်များ၊ အစားများ၍ ဓာတ်ချုပ်သော ဝေဒနာမျိုးဖြစ်သည်။)

တစ်ခါက မန္တလေးမြို့ မဟာဝိသုဒ္ဓါရုံတိုက်သစ်မှ ကထိက ရဟန်းဆရာတော်ကြီးသည် စာရေးသူ၏ဆေးခန်းသို့ ကြွလာသည်။ ဆရာတော်ကြီး၏ဝေဒနာမှာ ဘယ်ဘက်ပေါင်မှ ခြေသလုံးတစ်လျှောက် လေးလံပြီး ခြေသန်းနှင့် ခြေမတွင် စစ်ခနဲ၊ ပူခနဲ ထိုးထိုးသွားသဖြင့် အနေရ အထိုင်ရ ခက်သော ဝေဒနာဖြစ်ကြောင်း ပြောပါသည်။ အသွားအလာ၊ အထိုင်အထတွင် အမြဲဒုက္ခပေးနေသည်မဟုတ်၊ တစ်ချက်တစ်ချက်မှ စစ်ခနဲ၊ ပူခနဲ စူးထိုးသော ဝေဒနာကြောင့် စိတ်အနှောင့်အယှက် ဖြစ်ပုံရပါသည်။

ဆရာတော်ကြီးကို စောင့်ရှောက်ကြသော တပည့်ရဟန်းငယ်များမှာ ဆရာတော်ကြီး လေဖြတ်သွားမှာကို စိတ်ပူပန်နေကြသည်။

အမှန်ကတော့ ဆရာတော်ကြီး၏ဝေဒနာမှာ စမြင်းခံနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ရက်အတော်ကြာ ဝမ်းချုပ်ခဲ့ပြီး အစာဟောင်းအိမ်ခေါ် အူမကြီးအဆုံး၊ ဘယ်ဘက်ပေါင်ထိပ်နေရာမှာ ဝမ်းနှင့်မစင်အိတ်ရှိသော နေရာဖြစ်သည်။ ၎င်းနေရာတွင် စမြင်းဟောင်းများ ချိုးကပ်ပြီး ရှိလာသော အခါ ရောင်လာသည်။ ရောင်သော ဖောင်းသော အူမကြီးက ပေါင်အတွင်းသို့ သွားသောသွေးကြောကို ဖိမိသည်။ သွေးအသွားအလာကို အနှောင့်အယှက် ပေးသောကြောင့် အစွန်အဖျား၊ ခြေသန်း၊ ခြေသူ

ကြွယ် စသည်တို့တွင် ပူခနဲ၊ စစ်ခနဲ သွား၍ထိုးခြင်းဖြစ်သည်။

စာရေးသူနှင့် တပည့်များသည် ဆရာတော်ကြီး၏ ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ကို အကြောပြင်၊ ကြပ်ထုပ်ထိုးပြီး ဆေးစည်း စသည်ဖြင့် ဆေးခန်းထုံးစံအတိုင်း ကုသပေးကြပါသည်။ သို့သော် အဖော်ဦးဇင်း ကို ယနေ့ ကျောင်းပြန်ရောက်လျှင် မန်ကျည်းမှည့်လက်တစ်ဆုပ်ခန့်ကို ထန်းလျက် ခုနစ်ခဲ၊ ဆားလက်မဆစ်ခန့်ကို ရော၍ ဒန်ချိုင့်တစ်ခုတွင် ထည့်ပါ။ ရေခွေးဓာတ်ဘူးငယ်တစ်ဘူးခန့် လောင်းထည့်ပါ။ နှစ်နာရီ ခန့် စိမ်ထားပါ။ ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတွင် ထိုမန်ကျည်းမှည့်ကို ရေစစ်ဖြင့် စစ်ယူပြီး မတ်ခွက်တစ်ခွက်ခန့် တိုက်ကျွေးရပါသည်။

မန်ကျည်းမှည့်ရည်၏ သတ္တိမှာ ဝမ်းသက်စေရုံသာမက အူမကြီး အတွင်းမှ ကပ်နေသော ဝမ်းဟောင်း၊ စမြင်းဟောင်းများကို ဆေးကြော သန့်စင်သွားစေမည်ဖြစ်ပါသည်။ ပွေးကိုင်း၊ ကနခိုတို့ကဲ့သို့ ဝမ်းဗိုက် ရစ်နာခြင်းလည်းမရှိ။ ဝမ်းအလွန်အကျွံ သွားခြင်းကိုလည်း မဖြစ်စေနိုင် သဖြင့် အန္တရာယ်ကင်းသော ဝမ်းမှန်ဆေးဖြစ်ပါသည်။

ဆရာဝန်ကြီးများ ပေးလေ့ရှိသည့် MOM ဟုခေါ်သော ဝမ်း လျှောဆေးမှာလည်း မန်ကျည်းမှည့် အနှစ်မှရသော ဆေးအနှစ်မှ ထုတ်ယူသည်ဟု သိရသည်။ တရုတ်ပြည်မှ မြန်မာနိုင်ငံမှ မန်ကျည်း မှည့်များကို ရသလောက်ဝယ်ယူသဖြင့် မန္တလေးတွင် မန်ကျည်းမှည့် ဈေးအလွန်ကောင်းလာပြီး တစ်ခါတစ်ရံ ဝယ်မရဖြစ်သည်ကို တွေ့ရ သည်။ မန်ကျည်းမှည့်သည် ကုန်ကြမ်းဖြစ်၍ ဝမ်းလျှော ဆေးပြား MOM ဖြစ်ပြီးသောအခါတွင်လည်း မြန်မာပြည်သို့ပင် ပြန်ရောင်း သည်။ မြန်မာတို့၏ နည်းပညာအားနည်းချက်ကြောင့်ဟု စီးပွားရေး ပညာရှင်များက သုံးသပ်ကြပါသည်။

အချို့ဆေးဖက်ဝင်ပစ္စည်းများသည် တစ်ပွဲတိုးအတွက်သာ

ကောင်း၏။ အချို့မှာ ရေရှည် သုံးစွဲမှသာ တစ်မိမ့်မိမ့်ကောင်းမှန်း သိလာရသည်။ ဘေးဥပဒ်လည်း မဖြစ်၊ မန်ကျည်းမှည့်မှာ ထိုအမျိုးအစားတွင် ပါဝင်သည်။

မန်ကျည်းမှည့်ကို ဟင်းခတ်ရန်အတွက်သာမက ဝမ်းတွင်းမှ အပူအပုပ်များ ကင်းစင်စေရန်၊ လေသက်စေရန်၊ ဝမ်းမှန်စေရန် သုံးနိုင်ပါသည်။ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဖြစ်ပါသည်။ မန်ကျည်းမှည့်အကျိုးကို သိပြီးလျှင် မှန်မှန်သုံးဆောင်ကြည့်ပါ။ ကျန်းမာရေးအတွက် များစွာအကျိုး ရှိပါသည်။

စာရေးသူတွင် ကိုယ်တွေ့ကြုံဖူးသော အဖြစ်တစ်ခုရှိပါသည်။ လွန်ခဲ့သော တစ်နှစ်ခန့်က စာရေးသူ၏ ဆေးခန်းသို့ အဆစ်ရောင်လေးဖက်နာဖြစ်နေသူ လူနာတစ်ဦး လာပြပါသည်။ မူလလာရင်းက မန္တလေးဆေးရုံကြီးသို့ လာရောက်ပြသခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ ဆေးရုံကြီးတွင် နှစ်ရက်တက်ခဲ့သည်။ ဘာဆေးမှလည်း မပေး၊ သွေးစစ်ရန်နှင့် ဆီးစစ်ရန် စာရွက်များပေးပြီး ပြင်ပဆေးခန်းကြီးတစ်ခုတွင် သွားရောက်စစ်ရန် ညွှန်သည်ဟုဆိုသည်။ ထိုစစ်ဆေးချက်များအတွက် သူတို့မှာပါသော ပိုက်ဆံမှာ ကုန်သလောက်ဖြစ်သွားသည်။ ဆေးရုံမှာ ပေးသော ခုတင်ကလည်း လူသွားလမ်းပေါ်မှာ ဖြစ်နေသဖြင့် အနေရခက်သဖြင့် မိမိတို့သဘောဖြင့် ပြန်ဆင်းလာခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။

တောသူတောင်သားများမှာ တစ်ခါတစ်ရံ နေပူမရှောင်၊ မိုးရွာမရှောင် အလုပ်လုပ်၊ ရေခပ် ရေထမ်း၊ နွားစာစဉ်း စသော ပင်ပန်းသော အလုပ်များလည်း လုပ်၊ ညနေစောင်းချိန်မှ ရေချိုးသဖြင့် အပူငုပ်ရာမှ အဆစ်ကြီးများရောင်သည့် လေးဖက်နာ ဖြစ်လေ့ရှိပါသည်။ အချို့မှာ နှလုံးသို့ပင် ထိသည့် လေးဖက်နာမျိုးဖြစ်သည်။ အထူးကုဆေးခန်း

ကြီးများတွင် ပြလျှင် အလွန်ငွေကုန်ကြေးကျများသည့် ရောဂါမျိုးဖြစ်ပါသည်။

စာရေးသူသည် ဆေးရုံမှဆင်းလာသော အဆစ်ရောင် လေးဖက်နာလူနာကို ရောင်သောဒူးဆစ်ကြီးများနှင့် တံတောင်ဆစ်များတွင် ဆေးစည်းပေးလိုက်ပြီးနောက် လိမ်းဆေး၊ စားဆေးအချို့လည်း ပေးလိုက်ပါသည်။ ဆေးရုံမှဆရာဝန်ကြီးများ၏ ကုသမှုမခံရမီ စောင့်ကြည့်ဆဲကာလမှာ ဆင်းလာခြင်းဖြစ်သည်မှာ မှားယွင်းကြောင်းနှင့် ရောဂါပြန်ဆိုလောလျှင် ဆေးရုံသို့ ပြန်သွားပြဖို့ လိုကြောင်းပါ ပြောလိုက်ပါသေးသည်။

လူမတန် ကံနှင့်ဟူသော စကားရှိပါသည်။ မကြာသေးမီက သိရသည်မှာ ထိုအဆစ်ကြီးများ ရောင်သည့် သူ၏ဝေဒနာမှာ အလျှင်းပျောက်သွားပြီဟု သိရသည်။ သူတို့နှင့် တစ်ရွာတည်းနေသူ စာရေးသူ၏ဆေးခန်းမှာ အလုပ်လုပ်နေသူ မိန်းကလေးတစ်ဦး ရွာပြန်သွားပြီး တွေ့လာခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ အမျိုးလည်း မကင်းသဖြင့် သတင်းသွားမေးခဲ့ရာ သူ၏အဆစ်ရောင်ရောဂါမှာ အလျှင်းပျောက်သွားပြီဟု သူ၏ဒူးဆစ်၊ ခြေဆစ်များကိုပါ ကွေးဆန့် ထိုင် ထ လုပ်ပြလိုက်ကြောင်း ပြောပါသည်။ မည်ကဲ့သို့ ပျောက်သွားသနည်းဟု မေးသောအခါ ကိုယ်တွေ့ပျောက်ဖူးသူ ဘုန်းကြီးတစ်ပါးမှ ဓာတ်စာပေး၍ ပျောက်ကင်းသည်ဟု ပြောပါသည်။

အဆစ်ရောင်အတွက် ဓာတ်စာမှာ ငါးရဲ့ပတူရွက်ကို ပြုတ်ပြီး သုပ်စားသည်ဟုဆိုသည်။ တောရွာများတွင် ငါးရဲ့ပတူရွက်မှာ အလွန်ပေါသည်။ တောနက်များထဲတွင် အလေ့ကျပေါက်ပြီး ရာသီမရွေး ရနိုင်သည်။ ကိုယ်ရောင်အဖောရောဂါအတွက် အလွန်ကောင်းသည်ဟု ရှေးလူကြီးများက ဆိုသည်။

ငါးရဲ့ပတူရွက်သုပ်နှင့် တွဲဖက်စားသောဓာတ်စာမှာ ကန်စွန်းရွက်ချဉ်ရည်ဟင်းဖြစ်သည်။ ကုန်းကန်စွန်းရွက်များကို အရိုးအဆစ်များပါ ချိုးဖဲ့ပြီး မန်ကျည်းမှည့်နိုင်နိုင်နှင့် ချဉ်ရည်ဟင်းချက်သောက်သည်။ မန်ကျည်းမှည့်၏သတ္တိကြောင့် ဝမ်းရော၊ လေပါသက်ပြီး အရောင်များ တစ်နေ့တခြား ကျသွားသည်ဟုဆိုသည်။ ငါးရဲ့ပတူရွက်ကို သုပ်စားရာတွင် အဝေရာရွက် (ဘောစကိုင်းရွက်) အနည်းငယ် ထည့်သုပ်စားလျှင် ပို၍စားကောင်းသည်။ ဘောစကိုင်းရွက်ထည့် သုပ်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းရော၊ ဆီးပါမှန်ပြီး လေသက်လာသည်။ ဖန်ခါးသော အရသာနှင့် ကန်စွန်းရွက် ချဉ်ရည်ဟင်း တွဲဖက်လိုက်သောအခါ စားကောင်းသော၊ ခံတွင်းလိုက်သော ဟင်းလျာ ဖြစ်သွားပေသည်။

ဒူးဆစ်ကြီးများရောင်ပြီး ဆေးရုံတက်ရသော လေးဖက်နာဝေဒနာရှင်လူနာမှာ ငါးရဲ့ပတူရွက်သုပ်၊ ကန်စွန်းရွက်နှင့် မန်ကျည်းမှည့်ချဉ်ရည် ဓာတ်စာဖြင့် ကောင်းမွန်စွာ လမ်းလျှောက်နိုင်ခဲ့ရာ သူစားသောဓာတ်စာကို အခြားအဆစ်ရောင် လေးဖက်နာ ဖြစ်သူများ သိစေရန် လက်ဆင့်ကမ်းပေးဖို့ လိုပေသည်။

မန်ကျည်းသီးမှည့်၏ဓာတ်သဘောမှာ-

- (၁) အအေး-အာပေါ-အသက်၊
- (၂) အကြောင်းဥဏှ-သီတငြိမ်းရန်-တေဇောဓာတ်စာ-အေးချဉ်၊ သီတအာကာသဓာတ်စာ-အရသာချဉ်-အကျိုးသွားဓာတ်သက်၊ လေသက်ဟု ဓာတုဩဇာကျမ်းနှင့် နာနာနယ အာဟာရဈယ်စုံကျမ်းတို့တွင် ဆိုသည်။

ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ကျမ်းအလိုမှာ မန်ကျည်းသီးမှည့်သည် လေသလိပ်တို့ကို နိုင်၏။ သည်းခြေကို စဉ်းငယ်ပျက်စေတတ်၏။ ဝမ်းကို သက်စေတတ်၏ဟု ဆိုသည်။

ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းမှာ မန်ကျည်းသီးမှည့်၏ ဂုဏ်သည် ဝမ်းကို သွားစေတတ်၏။ ဝမ်းပြည့်သော အနာကိုလည်းကောင်း၊ လေနှင့် တကွသော သည်းခြေနာကိုလည်းကောင်း၊ သန္နိပါတ်အနာကိုလည်းကောင်း၊ ကိုယ်တွင်း၌ တည်သောအနာကိုလည်းကောင်း ငြိမ်းစေတတ်၏ဟု အဆိုရှိသည်။

အဆင့်မြင့် ဝမ်းချုပ်ခြင်း(ဆေးပေးရမည့် အဆင့်)

ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ၊ အသက်ကြီးသူများ၊ စာရေး ဝန်ထမ်းအဖြစ် နှစ်ပေါင်း နှစ်ဆယ် သုံးဆယ်မျှ အညောင်းထိုင်ခဲ့သူများ၊ စက်ချုပ်သူများ၊ အထိုင်အလုပ်ဖြင့် နှစ်ရှည်အသက်မွေးခဲ့ရသူများတွင် ဆေးပေးမှ၊ နေ့စဉ် ညအိပ်ရာဝင်ချိန်တွင် ဝမ်းနုတ်ဆေး တစ်မျိုးမျိုးကို သောက်သုံးပေးမှ ဝမ်းသွားသည့် အဖြစ်မျိုးရှိသည်။

စအိုကျဉ်းသည့် ရောဂါတစ်မျိုးမှာလည်း ဝမ်းကို ညှစ်အားပေးသည့်ဆေး သောက်ရုံသာမက အချို့တွင် ဝမ်းချုပ်အသုံးပြုကာ စအိုအတွင်းသို့ ဆပ်ပြာရည်၊ ဆားခါးရည်၊ ကြက်ဆူဆီ စသည့်အရည်များ ထည့်ပြီးချမှ ဝမ်းသွားသည့်အဖြစ်မျိုးလည်း ရှိသည်။

စာရေးသူ၏ဖခင်ကြီးသည် အသက် ၇၅ နှစ်ကျော်သောအခါ တဖြည်းဖြည်း စအိုကျဉ်းလာပြီး ဝမ်းသွားမရ၊ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားသော်လည်း ညှစ်အားမရှိ၍ မထွက်၊ အိမ်သာဘိုထိုင်တွင်သုံးသည့် ရေပန်းပိုက်ကို အသုံးပြုပြီး စအိုလမ်းကြောင်းအတွင်း ရေဝင်အောင်ပြုလုပ်ပြီးမှ ဝမ်းသွားရသည့် အဆင့်သို့ရောက်လာသည်။ နောက်ဆုံးတွင် ခွဲစိတ်ကုဆရာဝန်ကြီးတစ်ဦးနှင့် ပြသပြီး စအိုဝချဲ့သည့် ခွဲစိတ်မှုကို ပြုလုပ်ရသည်။

ထိုခွဲစိတ်ကုသမှုသည် ခေတ္တမျှ အဆင်ပြေသွားသော်လည်း

နောက်ပိုင်းတွင် စအိုမှာ ကျဉ်းမြဲ ပြန်ကျဉ်းသွားသဖြင့် ဝမ်းနုတ်ဆေး အပြင်းစားများကိုသာ အားပြုနေရလေသည်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဝမ်းပုပ်ချဆေး

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံးဆေးများတွင် ပူ၍ ဝမ်းများစွာ သက်သောဆေးနည်းမှာ ဆေးအမှတ် -၂၆ ဟုခေါ်သော အပုပ်ချ (ပူသက်) ဆေး ဖြစ်သည်။ ဆေးအပြင်းစားမျိုးဖြစ်ပြီး ရေဖျဉ်းနှင့် အဖောအရောင် ရောဂါများကိုပင် တစ်ကြိမ်သောက်ရုံနှင့် အရောင်ကျစေနိုင်သဖြင့် အစွမ်းထက်သော ဆေးဖြစ်သည်။ တတ်ကျွမ်းသော၊ သမားဝါရင့် သောဆရာက ချင့်ချိန်ပြီး ပေးမှသာ သောက်သင့်သည်။

အပုပ်ချ (ပူသက်) ဆေး

- ၁။ ပိန်းမဟော်ရာ ၁ ကျပ်သား
- ၂။ လေးညှင်း ၂ ကျပ်
- ၃။ ဇာတိပွိုလ် ၂ ကျပ်
- ၄။ ကတြသချေ ၃ ကျပ်
- ၅။ သိန္ဓော ၄ ကျပ်
- ၆။ ဖာလာ ၄ ကျပ်သား
- ၇။ ရှိန်းခို ၃ ကျပ်သား
- ၈။ ပရတ်မွေး - ၈ ပဲ
- ၉။ ကနခို(အခိုးသတ်) ၄ ကျပ်သား

ဆေးချိန် ၂၅ ကျပ် ၈ ပဲသား။

ကနခိုသည် အစေ့ဖြစ်သည်။ ကနခိုအစေ့ကို ပြုတ်ပြီး ထက်ခြမ်းခွဲလိုက်လျှင် အလယ်တွင် အညောက်ကဲ့သို့ အရာရှိသည်။ ထို

အညောက်ကလေးကို ဖယ်ပစ်ရသည်။ နန္ဒင်းဖြင့် ပြုတ်ခြင်းဖြင့်လည်း အခိုးသတ်နိုင်သည်။ အချို့က ရှားစောင်းလက်ပပ်ဖြင့် ပြုတ်၍ အခိုးသတ်ကြသည်။ တိုင်းရင်းဆေးက အခိုးသတ်ခြင်းကို သုဒ္ဓပြုသည်ဟု ခေါ်သည်။ ကနခိုကို အခိုးသတ်ပြီး သုံးစွဲမှသာ ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာခြင်း သက်သာသည်။

စာရေးသူ၏ကိုယ်ပိုင် ကနခိုအခိုးသတ်နည်းမှာ ကနခိုစေ့အား လုံးကို သံဒယ်အိုးတွင်ထည့်၍ အကျွမ်းလော်လိုက်သည်။ အကျွမ်းလော်သောအခါ တစ်ခါတစ်ရံ မီးထတောက်၍ ကနခိုစေ့များပြာဖြစ်သွားသည်လည်းရှိသည်။ ထိုပြာများကိုပင် ဆေးဖော်ရာတွင်ထည့်သွင်းဖော်စပ်သောအခါ ဝမ်းဗိုက်မရစ်မနာဘဲ ဝမ်းသွားစေသည်ကိုတွေ့ရသည်။

အပုပ်ချအပူသက်ဆေးသည် ဝမ်းသွားပြင်းထန်သော ဆေးဖြစ်သည်။ အူတွင်းရှိ အရည်များသာမက အခွဲအမြွှေးများပါ ပြုတ်၍ ပါသွားနိုင်သဖြင့် အရမ်းမဲ့မတိုက်သင့်ချေ။ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့် အလုံးငယ်ကလေးများ လုံးထားပြီး တစ်လုံး နှစ်လုံးတိုက်လျှင်ပင် ဝမ်းသွားစေနိုင်သော ဆေးမျိုး ဖြစ်သည်။

မီးယပ်သွေးထိမ်ပြီး ၎င်းပင်ဆေးသော အမျိုးသမီးများ၊ ရက်ကျော်၊ လကျော်နေသူများပင် ကနခိုပါသော ဆေးတိုက်လျှင် သွေးပေါ်လာသည်ဟုဆိုသည်။ ဝမ်းတွင်း၌ အပူငုပ်နေသူ၊ အလုံးအခဲ တည်နေသူများကို ရှေးကဆရာကြီးများသည် အဖျက်ဆေးချက်အဖြစ် အသုံးပြုကုသခဲ့ကြောင်း မှတ်သားရဖူးသည်။

သီးရွှင်ဝမ်းနုတ်ဆေး

- ၁။ ဇာတိပွိုလ်သီး - ၈ ပဲ
- ၂။ ဇာတိပွိုလ်ပွင့် - ၈ ပဲ

၃။ ပိတ်ချင်း	-	၈ ပဲ
၄။ ချင်းခြောက်	-	၈ ပဲ
၅။ အိပ်မွေ့သီး	-	၈ ပဲ
၆။ သင်္ဘောစိန်တဘော်	-	၈ ပဲ
၇။ ကလိမ်ဆန်	-	၈ ပဲ
၈။ ချိုးသီး	-	၈ ပဲ
၉။ ကလောဆန်	-	၈ ပဲ
၁၀။ ကျောက်ချဉ်	-	၈ ပဲ
၁၁။ ကျောက်လိပ်ဆူး	၁ ကျပ်သား	
၁၂။ ကြွေပုပ်	၁ ကျပ်သား	
၁၃။ ဆင်နှာမောင်း	၁ ကျပ်သား	
၁၄။ အလိုကျူ	၁ ကျပ်	၄ ပဲ
၁၅။ နွယ်ချို	၂ ကျပ်	၈ ပဲ
၁၆။ ကြစု	၁၂ ကျပ်	၈ ပဲ
၁၇။ မင်းကိုကာ	၁၂ ကျပ်	၈ ပဲ
၁၈။ ဇဝက်သာ	၁၂ ကျပ်	၈ ပဲ
၁၉။ သိန္ဓော	၁၅ ကျပ်သား	
၂၀။ ဆားပုပ်	၅ ကျပ်သား	
၂၁။ ပွေးကိုင်း	၃၆ ကျပ်သား	

ဆေးချိန် တစ်ပိဿာ ၅ ကျပ် ၄ ပဲသား။

ဤဆေးနည်းမှာ အိမ်သုံးအဖြစ် သင့်တင့်သော ဝမ်းနုတ်ဆေး မျိုးဖြစ်သည်။ ဆီးရော၊ ဝမ်းပါသက်စေသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ သွေးတိုးမှာကြောက်လျှင် ဆားပုပ်ကို ထည့်မဖော်ဘဲ ဖယ်ထားနိုင် သည်။ ပွေးကိုင်းသည် ဝမ်းသွားစေသော သတ္တိရှိသည်။ ပွေးကိုင်း

များလျှင် များသလို ဝမ်းသွားစေနိုင်သည်။ ပွေးကိုင်းကို ရွက်ခြောက် အစိမ်းအတိုင်းထည့်လျှင် ဝမ်းဗိုက်ရစ်နာတတ်သည်။ သီးသန့်ဒယ်အိုးဖြင့် လှော်ပြီးမှထည့်လျှင် ပိုကောင်းသည်။

ဆီးရွင်ဝမ်းနုတ်ဆေးသည် ရှေးဆေးနည်းဖြစ်ပြီး အန္တရာယ်နည်းသဖြင့် ဆရာများက လူနာများကို စွဲစားလိုက စားနိုင်ရန် အဖုံလိုက် ဖော်ပေးလေ့ရှိသည်။ ဤဆေးကို စွဲစားသဖြင့် ဒုလ္လာပါဒရက် အညောင်းရောဂါများ၊ လိပ်ခေါင်းရောဂါများ သက်သာပြီး မီးယပ်ကြောင့်ဖြစ်သော မျက်စိမှုန်ခြင်း၊ ဒုလ္လာစွဲ၍ဖြစ်သော မျက်စိမှုန်ခြင်းများကိုပင် သက်သာစေနိုင်သည်ဟုဆိုသည်။

စားရန် ဆေးပမာဏမှာ ရှေးကဆရာကြီးများက ကွမ်းသီးတစ်ခြမ်းမှ ကွမ်းသီးတစ်လုံးစာအထိ သောက်နိုင်သည်ဟု ဆိုသည်။ ယခုခေတ်အနေဖြင့် ကော်ဖီဇွန်း တစ်ဇွန်းမှ နှစ်ဇွန်း၊ ဆေးအချိန်အားဖြင့် လေးပဲသားမှ ရှစ်ပဲသားအထိ လူအပိန်၊ အဝကိုလိုက်၍ သောက်နိုင်ပေသည်။



နားနှင့် ဦးနှောက်အတွင်းအထိ ရောက်ရှိကာ ဒုက္ခပေးနိုင်ပေသည်။

အထက်သို့ တက်သောလေသည် လေကောင်းဖြစ်သော ထောက်ကန်ဝါယောဖြစ်လျှင် ကိစ္စမရှိချေ။ လေကောင်းမဟုတ်လေပူ လေပုပ်ဖြစ်လျှင် ဦးခေါင်းပိုင်းကို ဒုက္ခပေးနိုင်လေသည်။ ခေါင်းကိုက်ခြင်း၊ ခေါင်းမူးခြင်း၊ မျက်စိကြည့်မကောင်းခြင်း၊ မျက်စိမှန်ခြင်း၊ သူငယ်အိမ်စောင်းခြင်း၊ မျက်မှန်ဒီဂရီတိုးခြင်းတို့သည် လေပူအထက်သို့ တက်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်ရလေသည်။

အထက်သို့ တက်သောလေ၊ အပြစ်ပြုသောလေကို အောက်သို့ စုန်ဆင်းစေရန် လေလည်စေသောနည်းကို အသုံးပြုရမည် ဖြစ်ပေသည်။ အစာကြေဆေး၊ လေဆေး၊ လေနှိမ်ဆေး၊ လေပူကျဆေး၊ အဓောဂမ လေသက်ဆေး၊ လေပုပ်ထုတ်ဆေး၊ လေကွဲဆေး စသည်ဖြင့် လေဆေးပေါင်း များစွာရှိသည်။ (လေဆေးနည်းပေါင်း များစွာကို ဤစာအုပ်၏ နောက်ဆုံးအခန်းတွင် ဖော်ပြထားပါသည်။)

လေသက် လေစုန်အောင် လေဆေးတိုက်သော်လည်း အောက်သို့ မသက်ဆင်းသောလေမှာ ပါဒရက်လေများဖြစ်သည်။ ပါဒဆိုသော ပါဠိမှာ ခြေထောက်ကို ညွှန်းသဖြင့် ခြေထောက် သွေးကြောများ အတွင်းသို့ရောက်ပြီး ပိတ်သောလေဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။ ခြေနှစ်ဖက်ညောင်းကိုက်ပြီး တင်းမာကာ ကြွက်သားများ တောင့်တင်းမာကျောနေသည်ကို တွေ့ရတတ်သည်။

ပါဒရက်ကြော လေပိတ်သောအခါ လမ်းများများ မသွားနိုင်။ ခြေလှမ်း နှစ်ဆယ်၊ သုံးဆယ် မပြည့်မီ နားချင်လာသည်။ ခြေသလုံး သာမက ပေါင်များ တောင့်တင်းပြီး အနေရခက်လာသည်။ အချို့မှာ ခရီးသွားလျှင် ခေတ္တနားပြီး ပေါင်ကိုထုပေးပြီးမှ ဆက်သွားနိုင်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ပါဒရက်လေသည် ဒူးဆစ်နှင့် တံကောက်ကြောများတွင် ပိတ်မိသောအခါ ဒူးနာရောဂါ ဖြစ်ရလေသည်။ ထိုဒူးနာရောဂါသည် သာမန်ဒူးနာနှင့်မတူဘဲ ဒူးဆစ်ကြီးများ ဖောင်းကားပြီး ရောင်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေသည်။ ဘုရားရှိခိုးရန် ကွေးထိုင်ပြီး ပြန်ထလျှင် ဆန့်မရ ဖြစ်နေလေ့ရှိသည်။

ပါဒရက်ဒူးနာနှင့် ခြေထောက်နာ ရှိသူများသည် မိုးအုံ့လျှင် မနေနိုင်အောင် ကိုက်ခဲနေလေ့ရှိသည်။ အချို့မှာ မိုးမရွာမီ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်က ကြိုတင်ကိုက်ခဲနေလေ့ရှိသည်။ မိုးရွာပြီး နောက်ပိုင်းတွင် ထူးခြားစွာ သက်သာသွားလေ့ရှိသည်။ ဆောင်းတွင်းတွင်လည်း အေးသောအခါ ညဘက်တွင် အိပ်မရအောင် ကိုက်သဖြင့် မီးဖိုဖိုပြီး မီးလုံမှ သက်သာသော ဝေဒနာမျိုးကို ဒူလာပါဒရက်နာ ဟုခေါ်ကြသည်။

ပါဒရက်တွင် ပိတ်မိနေသော လေသက်ဖို့ ဝမ်းနုတ်ဆေး၊ လေသက်ဆေးစားရုံဖြင့် မသက်နိုင်ပေ။ ဝမ်းနုတ်ဆေးနှင့် လေသက်ဆေးများသည် အူမကြီးအဆုံးတွင် ပိတ်မိနေသော ဝမ်းပုပ်နှင့် စမြင်းကိုသာ ပယ်ထုတ်နိုင်သော သတ္တိရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။

ပါဒရက်မှ လေသက်စေရန် အခိုးအာကာသရအောင် ပြုလုပ်ပေးဖို့လိုသည်။ ခြေနှစ်ဖက်တို့၏ အခိုးအာကာသ ထွက်ပေါက်များ ခြေဖဝါးတွင် ရှိပေသည်။ ရှေးက ဓာတ်ဆရာများသည် ပါဒရက်လေ ထွက်ပြီး အာကာသဓာတ်ရစေရန် မြေကြီးပေါ်တွင် ဖိနပ်မပါဘဲ လမ်းလျှောက်စေသည်။ မြေဓာတ်ပေး၍ အာကာသခေါ်သည်ဟု ဆိုသည်။ မြေကြီးမှာ မြေပျော့၊ ရွံ့စေးမြေ မဖြစ်စေရ။ ကုန်းခေါင်ပြီး မာကျောသောမြေမျိုး ဖြစ်ဖို့လိုသည်။ ကျောက်စရစ်အနည်းငယ်ရောသော မြေမျိုးဖြစ်လျှင် ခြေဖဝါးတွင် ဖိပေးသကဲ့သို့၊ နိပ်ပေးသကဲ့သို့ ဖြစ်စေသဖြင့် ပို၍ကောင်းသည်။ ခြေဖဝါးတွင် ပိတ်နေသော လေပူကို အခိုး

အာကာသအဖြစ် ထွက်စေနိုင်ပေသည်။

ခြေဖဝါးမှ အာကာသကို ရစေနိုင်သော အခြားနည်းမှာ ခြေဖဝါး ဆားနင်းခြင်းနှင့် ခြေဖဝါးကို ဆားပွတ်ပေးခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ (ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ခြင်းနည်းနှင့် ဆားနင်းခြင်းအကြောင်းကို ရှေ့တွင် ရေးခဲ့ပြီး ဖြစ်သည်။)

ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ခြင်းအကြောင်းကို ဆောင်းပါးရေးပြီး ထို ဆောင်းပါးကို စာရေးသူ၏ Face book စာမျက်နှာတွင် တင်သောအခါ တုံ့ပြန်လာသော Comment များ ရှိလာပါသည်။ ထို Comment များထဲ မှ ထူးခြားသော အတွေ့အကြုံ တင်ပြချက်တစ်ခုကို တင်ပြလိုပါသည်။

ဆားပွတ်ခြင်းကြောင့် ကိုယ်တွေ့အကျိုးခံစားရသူတစ်ဦးမှာ သင်္ဘောသား အရာရှိငယ်တစ်ဦး ဖြစ်ပါသည်။ သူ၏ Face book အမည်မှာ Pho Shwe ဟု ရေးထားပါသည်။ (၂၅-၄-၂၀၁၄) (Fri. at 2:44 pm) က ဝင်သော Comment ဖြစ်ပါသည်။

ဆရာ၏ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ခြင်းနည်းမှာ တကယ်အသုံးဝင် သော နည်းကောင်းပါ။ ၁၉၉၉ ခုနှစ်က ကျွန်တော် (EE) သင်္ဘောသား ဘဝတွင် Mast ရှိ Air Horn ကို တက်ပြင်ရာ တစ်ကိုယ်စာ နေရာကျဉ်း ကျဉ်းလေးရှိ ကတ်သီးကတ်သတ်နေရာ၌ ၎င်းတုတ်ထိုင်လျက်၊ ခါး လည်း ကုန်း၍ ပြုပြင်ရာ ၄၅ မိနစ်ခန့် ကြာသွားသည်။ FWD Mast ပေါ်မှာ မထနိုင်တော့သဖြင့် နာရီဝက်ခန့်ကြာမှ Bridge ရှိ 3 rd. officer ကို Walkie Talkie နှင့် အကြောင်းကြားရာ ပစ္စည်းများပါ AB ရောက် ချပေးကူညီသည်။ လူက အောက်ရောက်သော်လည်း ခါးကြောညပ်၍ မသက်သာ။ သင်္ဘောကောင်းမှုဖြင့် Madras Port ဆိပ်ကမ်းတွင် ဆေးရုံ ပြုပြီး ခေတ်မီ Scanner ဖြင့် စစ်ဆေးပေးသော်လည်း ဘာအဖြေမှ မတွေ့။

နှစ်လည်း ပြည့်သဖြင့် စင်ကာပူသင်္ဘော ရောက်ပြီးနောက် Signed off လုပ်၍ ရန်ကုန် ပြန်လာခဲ့သည်။ ရန်ကုန်ရောက်သော် အင်္ဂလိပ်ဆေးခန်း၊ မြန်မာဆရာ စုံသော်လည်း ခါးနာရောဂါ မပျောက်ပါ။ နောက်ဆုံး ဝါးတစ်ပြန်လောက်တောင် မလျှောက်နိုင်တော့သည့် အခြေရောက်ပါသည်။

သို့ဖြင့် မိတ်ဆွေတစ်ဦးမှ ပို့ပေး၍ တိုင်းရင်းဆေးဆရာကြီး တစ်ဦးနှင့်တွေ့ရာ အကြံပေးချက်အရ ခါးအောက်ပိုင်း ရေဖတ်ဝတ် (ရေစိုဝတ်) ခံအိပ်ပြီး ခြေဖဝါးကို ဆားဖြင့်ပွတ်ရာ (တစ်နေ့ သုံးကြိမ်) တစ်ပတ်ကြာသော် ခြောက်လကြာ ခံခဲ့ရသော ခါးနာမှာ လုံးဝပျောက်ကင်းသွားပါသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ပြီး ခါးအောက်မှ ရေစိုဝတ်ကို ထုတ်လိုက်တိုင်း ထိုရေစိုအဝတ်သည် ပူနွေးနေပါသည်။ ခါး၌ စုခဲနေသော အပူများက ရေစိုအဝတ်သို့ အပူစီးကူးခြင်း ဖြစ်မည်ထင်ပါသည်။

အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်သက်သာ၍ ထိရောက်လှပါသည်။ Pho Shwe, Monsoon Shipping Line, X'press (သူ ရေးသည့်အတိုင်း ကူးယူဖော်ပြပါသည်။)

ဆံပင်ကျွတ်၊ ထိပ်ပြောင် သက်သာစေသောနည်း

Fb တွင် သင်္ဘောသားတစ်ဦး၏ မှတ်ချက် Comment ပါပြီး သည့်နောက်တွင် အခြားမှတ်ချက် ပေးသူများလည်း ရှိပါသည်။ ထိုထဲမှ ထူးခြားသော Comment တစ်ခုမှာ (----) ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ဦးထွန်းဝေလည်း ခြေဖဝါး ဆားပွတ်ခြင်းကို နေ့စဉ်ပြုလုပ်ပါသည်။ ဆံပင်မဖြူ၊ ထိပ်မပြောင်၊ သွားမကျိုးစေရန် ကာကွယ်ပေးသည်ဟု ပြောပါသည်။

ရုပ်ရှင်မင်းသားကြီး ဦးထွန်းဝေသည် မြန်မာ့ရုပ်ရှင် အသံထွက် ခေတ်ဦးမှစ၍ အလွန်နာမည်ကြီးသော သဘာဝ မင်းသားကြီး ဖြစ်ပါသည်။ စကားကို လေးလေးပင်ပင်နှင့် တစ်လုံးချင်း ပီသအောင် ပြောသော မင်းသားကြီး၏ စကားပြောဟန်မှာ သူ့ခေတ်နှင့်သူ အလွန်နာမည်ကြီးပါသည်။ ဥပမိရုပ်ကောင်းပြီး တိုက်ပုံကို အမြဲဝတ်ထားလေ့ရှိသည်။ အကယ်ဒမီများရသော နာမည်ကြီး သရုပ်ဆောင် ဖြစ်သည်။

ဦးထွန်းဝေ မရှိတော့သဖြင့် သူ၏ဆားပွတ်နည်းကို မမေးမြန်းနိုင်တော့သော်လည်း နေ့စဉ် ဆားပွတ်သည် ဆိုသောအချက်ကို မှတ်မှတ်ရရ ဖော်ပြပေးသူကို ကျေးဇူးတင်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။ အကြောင်းအရာတစ်ခုအပေါ်တွင် မှန်ကန်မှုကို လေးနက်စေရန် ထောက်ခံပေးမည့် ပုဂ္ဂိုလ်များ လိုပါသည်။ လူထုအတွင်း ထင်ရှား ကျော်ကြားသူများက ထောက်ခံပေးလျှင် ပို၍အရာရောက်ပါသည်။ ကျန်းမာရေးအတွက် ဆားပွတ်ခြင်းကို နာမည်ကျော် ရုပ်ရှင်သရုပ်ဆောင် ဦးထွန်းဝေ လုပ်ဆောင်ကြောင်း သတင်းပေးသည့်အတွက် မလုပ်ဖူးသေးသည့် စမ်းသပ်ကြည့်မည့်သူများအတွက် တိုက်တွန်းချက်တစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းသည် အသက်အရွယ်ကြီးလျှင် ဖြစ်နိုင်သည်မှာ မဆန်းသော်လည်း အသက်လတ်ပိုင်း အသက် ၄၀ ခန့်နှင့်ဖြစ်လျှင် ဆန်းပါသည်။ မည်သူမျှ ထိပ်မပြောင်ချင်ပါ။ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်း၊ ထိပ်ပြောင်ခြင်းမှာ အနောက်နိုင်ငံများတွင်လည်း ကြီးမားသော ပြဿနာတစ်ခုဖြစ်ပါသည်။ ဆံပင်ကျွတ်ကာကွယ်ဆေး၊ ဆံပင်သန်ဆေး၊ ဆံပင်ပေါက်ဆေး များစွာရှိပြီး တန်ဖိုးလည်း အလွန်ကြီးသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

အချို့မှာ မျိုးရိုးကြောင့် ထိပ်ပြောင်သည်။ ငယ်စဉ်ကပင် ရှေ့

ပိုင်းဆံပင်ပါးပြီး အသက် ၃၅ နှစ်ဝန်းကျင်ရောက်လျှင် စပြီး ထိပ်ပြောင် လာသည်ကို တွေ့ရဖူးပါသည်။

အချို့မှာ မျိုးရိုးမရှိဘဲ မိမိ အနေအထိုင်၊ အစားအသောက် ကြောင့် ဖြစ်သူများလည်းရှိသည်။ အပူအစပ်၊ အရက်၊ ဥတုဒဏ်တို့ ကြောင့် ထိပ်ပြောင်သူများလည်း ရှိသည်။ ငှက်ဖျားရောဂါကြောင့် ထိပ်ပြောင်သူများလည်း တွေ့ဖူးပါသည်။ အဓိက ငှက်ဖျားကြောင့် မဟုတ်ဘဲ သောက်ရသော ငှက်ဖျားရောဂါကုဆေးများကြောင့် ဆံပင် ကျွတ်လွယ်ပြီး ထိပ်ပြောင်ရခြင်းလည်း ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

ကင်ဆာရောဂါ ဖြစ်သူများတွင်လည်း ဆံပင်အားလုံး ကျွတ် သွားသဖြင့် ထိပ်ပြောင်သွားသည်ကို တွေ့ရဖူးသည်။ အထူးသဖြင့် ဓာတ်ကင်ရသူများတွင် ပို၍ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ ဆေးဒဏ်ကြောင့် နဂို ရုပ်ပျက်ပြီး ဖောသွပ်သွပ်ဖြစ်ခြင်း၊ ဆံပင်များကျွတ်ရာမှ ထိပ်ပြောင် ခြင်း၊ ခေါင်းတုံးရိတ်လိုက်ခြင်းတို့ကြောင့် ကင်ဆာရောဂါဖြစ်ရမှာကို ကြောက်ရွံ့ကြသည်။ သို့သော် ဖြစ်လာလျှင် အသက်ရှင်ဖို့ကို ဦးစား ပေးရမည်ဖြစ်သဖြင့် ဆေးပညာရှင်များက ဆေးပြင်းများပေးပြီး ကုသ ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဆေးပြင်းမှန်သမျှသည် တေဇော၊ ဝါယောဓာတ် ပြင်းထန် သဖြင့် တန်ပြန်မှုမှာ အထက်သို့ တက်သည်ကို တွေ့ရလေ့ရှိသည်။ မြန်မာဆေးတွင်လည်း အဖောရောဂါ ကုထုံးအချို့တွင် ကနခိုဇေ၊ သို့မဟုတ် ဓာတ်ပြာပါသော ဆေးများပေးပြီး ကုသသောအခါ အောက် သို့ ဝမ်းအကြိမ်များစွာ သက်ခြင်း၊ ဆီးအကြိမ်များစွာ သွားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်နှင့် တစ်ပြိုင်နက်တည်းမှာပင် အထက်မှလည်း ခေါင်းရွေး များစွာထွက်ခြင်း၊ ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းများ ဖြစ်လေ့ရှိသည်။ အထက်ရော အောက်ပါတွဲ၍ တွန်းကန်သောသဘောရှိသည်။

ဆံပင်ကျွတ်၊ ထိပ်ပြောင်သွားပြီးနောက် ခြေဖဝါးဆားပွတ်ပေးလျှင် ဆံပင်ပြန်ပေါက်လာမည်လားဟု မေးသူရှိပါသည်။ ကိုယ်တွေ့စမ်းကြည့်ဖူးသူ မရှိသေးသဖြင့် အတိအကျ မပြောနိုင်သော်လည်း ဖြစ်နိုင်ခြေရှိသည်ဟု ထင်ပါသည်။

ခြေဖဝါးသို့ အပူအပုပ်အခိုးများ ထွက်သွားလျှင် ဦးခေါင်းငယ်ထိပ်မှ အပူကန်ခြင်း သက်သာပြီး ဆံပင်အမြစ်အငုတ်များ ရှိနေသေးလျှင် ပြန်ပေါက်လာလိမ့်မည်ဟု ယူဆရပါသည်။

မှတ်ချက် ။ ။ ဆံပင်ကျွတ်၍ ခြေဖဝါး ဆားပွတ်သူများသည် ခါးတွင် ရေစိုဝတ်ပတ်ရန် မလိုပါ။ ဆားမပွတ်မီ ဒူးအောက်ပိုင်း ခြေနစ်ဖက်လုံးကို ရေအေးဝဝ လောင်းဆေးပြီးနောက် ဆားပွတ်နိုင်ပါသည်။



အောက်တွင် ခြေဖဝါးဆေးခြင်းနှင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းတို့ကို ပြောဆိုခဲ့ပါသည်။ ခြေဖဝါးဆေးခြင်းသည် ခြေဖဝါးထဲရှိ အပူအပုပ်အခိုးများကို ထုတ်ပေးပြီး ခြေဖဝါးကို ရေစိုစေခြင်းဖြင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။ ခြေဖဝါးဆေးခြင်းကို ခြေဖဝါးထဲရှိ အပူအပုပ်အခိုးများကို ထုတ်ပေးပြီး ခြေဖဝါးကို ရေစိုစေခြင်းဖြင့် ဆံပင်ကျွတ်ခြင်းကို ကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

ဝမ်းနုတ်ဆေးနှင့် လေဆေး မတူ

ဝမ်းနုတ်ဆေးသည် အမြဲတမ်း စားရန် မသင့်။

လေဆေးသည် နေ့စဉ် စားနိုင်သည်။

လေဆေးမှန်လျှင် အငန်ဓာတ် (ဆားဓာတ်) ပါစမြဲဖြစ်သည်။

သွေးတိုးရှိသူများက အငန်ကို ကြောက်ကြသည်။ သို့သော် ထိုအငန်

ဓာတ်သည် လူတိုင်းအတွက် မရှိမဖြစ် သက်စောင့်ဓာတ်ဖြစ်သည်။

ဘုရားရှင်လက်ထက်ကပင် တောမှီရဟန်းများသည် တစ်နှစ်

ပတ်လုံး တောထဲ၌ တရားကျင့်ကြံအားထုတ်ပြီး လူတွေနှင့်ဝေးရာ

မှာသာ သီတင်းသုံးလေ့ရှိကြသည်။

ထိုရဟန်းများသည် တစ်နှစ်လျှင်တစ်ကြိမ် လူများရှိရာသို့

ဆားအလှူခံရန် ဆွမ်းခံကြွလေ့ရှိကြသည်ဟုဆိုသည်။ ဆားဓာတ်မစား

ရသော ရဟန်းတို့သည် ဒူးကြီးရောဂါဖြစ်သဖြင့် တရားထိုင်ခြင်း

အလုပ်ကို မလုပ်နိုင်။ ဒူးအကွေးအဆန့် မလုပ်နိုင်သော ဝေဒနာကို

ခံစားရခြင်းမှ ကင်းလွတ်စေရန်အတွက် ဘုရားရှင်က ဆားအလှူခံ

ခြင်းကို ခွင့်ပြုတော်မူသည်ဟု ရှေးကစာပေများတွင် ဖတ်ရှုရဖူးပါ

သည်။

လူသူမနီးသော တောကြီးတောင်ကြီးများထဲတွင် သစ်သီးသစ်ဖု

ကိုသာ ဆွမ်းအဖြစ်စားသုံးနေကြရသော ရသေ့၊ ပရိပိုဇီများ ဆားရှာ ကြသကဲ့သို့ တောတွင်းရှိ တိရစ္ဆာန်များပင် ဆားကို စားရမည့် အသိရှိ ကြသည်ဟု ဆိုသည်။

တိရစ္ဆာန်များသည် တောနက်အတွင်းတွင် သဘာဝအတိုင်း မြေကြီးထဲမှ အဇန်ဓာတ်ထွက်နေသည်ကိုတွေ့လျှင် လျှာဖြင့်လျက်၍ စားကြသည်။ ထိုသို့စားကြသည့်နေရာကို တောဝက်စသော တိရစ္ဆာန် များက အစွယ်ဖြင့် တူးဆွသည်။ ခွာရှိသော သမင် စသောသတ္တဝါ များက ခွာဖြင့် ရှုပ်သည်။ ဤသို့ဖြင့် ဆားကျင်းဟူ၍ ပေါ်လာရသည်။ ထိုဆားသည် ပင်လယ်ထွက်ဆား (NaCl) နှင့်မတူ။ မြေထွက်ဆား တွင်းထွက်ဆားဖြစ်သည်။ သိန္ဓောဆား၊ ဇဝက်သာဆားနှင့် တူသည်။ အချို့နေရာများတွင် စစ်ဆပ်ပြာဆားကိုလည်း တွေ့ရတတ်သည်။

ဆားကျင်းတစ်ခုတွေ့လျှင် တောတွင်းရှိ တိရစ္ဆာန်ငယ်များ သာမက ခြင်္သေ့၊ သစ်၊ ကျားများပါ လာရောက်လေ့ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ သတ္တဝါများသည် မစားသင့်သည့်အရာများကို သိသကဲ့သို့ ဆေးဖက် ဝင်သည့် အရာများကိုလည်း အလိုအလျောက်သိသော အသိဉာဏ်ရှိ သည်ဟု ဆိုနိုင်ပေသည်။

ပရဆေးဆိုင်များတွင် လေဆေးဖော်ရန်အတွက် ဆားအမျိုးမျိုး ကို ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ အိမ်သုံးဆားရိုးရိုးအပြင်၊ ဓားကြမ်း၊ ဆားကျပ် ခိုးတို့သည် ပင်လယ်ထွက်ဆားများ ဖြစ်ကြသည်။

ပဲလှော်ဖိုမှထွက်သော ဆားကျပ်ခိုးကို ငန်းဆေးဖော်ရန်အတွက် ဆေးဆရာများက ဝယ်ယူကြသည်။ မန္တလေးမြို့အနီးရှိ စဉ့်ကိုင်မြို့မှ ပဲလှော်ဖိုများမှ ဆားကျပ်ခိုးကို ပရဆေးကုန်သည်များကမှာပြီး ဝယ်ယူ ကြသည်။

ပဲလှော်ဖိုတွင် သံဒယ်အိုးကြီးများနှင့် ပဲလှော်သောအခါ

အထက်သို့တက်သော ကျပ်ခိုးကို ရှိုင်ဖျာများနှင့်ခံယူပြီး ဖမ်းထားကြသည်။ မိုင်းဝလာသောအခါ ထိုမျက်နှာကြက်မှ ရှိုင်ဖျာများကို ဖြုတ်ချပြီး ခါချသောအခါ ကျပ်ခိုးမည်းမည်းများ ကျလာသည်။ ထိုကျပ်ခိုးများတွင် ဆားပွင့်များ ပါနေသည်ကို တွေ့ရသည်။ လျက်ကြည့်လျှင် အငန်ဓာတ် ပါသော ဆားကျပ်ခိုးဖြစ်သည်။

ဟလိဒွ ဗုဏ္ဏငန်းဆေးသည် အဖျားကြီးသူ၊ အပူလျှပ်ပြီး လူမှန်း မသိအောင် ဖျားသူ၊ အူရောင်ငန်းဖျားဖြစ်သူ၊ Heat Stroke ရသူများကို ကုသရာတွင် နာမည်ကြီးသော တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် ၆ ဖြစ်သည်။ ဤဆေးတွင် မီးဖိုချောင်သုံး နနွင်းနှင့် ဆားကျပ်ခိုး ပါသည်။

ရှေးခေတ်က တိုင်းရင်းဆေးပညာ သင်ကြားခါစ ဆရာငယ်များသည် အဖျားတက်သူမှန်လျှင် ဆားလှော်ပါသော ဟလိဒွဗုဏ္ဏငန်းဆေးကို ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်လေ့ရှိသည်။ ဆရာငယ်များလက်စွဲသုံးလွန်းသဖြင့် 'ဆရာပေါက်စ ဟလိဒွ' ဟူ၍ပင် နောက်ပြောင်သော ဆိုရိုးစကား ရှိခဲ့ဖူးသည်။

နနွင်းနှင့် ဆားကျပ်ခိုးသည် ကွမ်းရွက်ပြုတ်ရည်နှင့် တိုက်သောအခါ ချွေးထွက်ပြီး အဖျားကျစေသည့်အပြင် ဆားလှော်၏သတ္တိကြောင့် ဆီးနှင့်ဝမ်းကိုပါ သက်စေသည်။ ဝမ်းချုပ်ပြီး အဖျားကြီးနေသော သူနာများနှင့် သင့်သောဆေးဖြစ်သည်။

ရှေးက ဆေးဆရာကြီးများသည် မျက်နှာတွင် ဝက်ခြံဖုများ အထွက်များသော အပျိုဖော်ဝင်စ မိန်းကလေးများကို နံနက်အိပ်ရာထချိန်တွင် ဆားစိမ်းလက်တစ်ဆစ်စာမျှ မျှပြီး (အာခေါင်အတွင်းငုံပြီး) ရေအေး အဝသောက်ခိုင်းသည်ဟုဆိုသည်။ အိပ်ရာထချိန် ဆားစိမ်းသောက်ခြင်းကြောင့် ဝမ်းရောလေပါသက်ပြီး မျက်နှာမှ ဝက်ခြံအဖု

များ သက်သာပျောက်ကင်းကာ အလှကျက်သရေ တိုးစေသည်ဟု ဆိုသည်။

ဆားစားခြင်းသည် ဝမ်းနုတ်ဆေး မဟုတ်ပေ။ လေသက်စေသော ဆေးအဆင့်မျှသာ ဖြစ်သည်။ လေအောက်သို့ တွန်းသဖြင့် ဝမ်းပါသက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။

ဝမ်းနုတ်ဆေးမှန်လျှင် အူသိမ်၊ အူမများကို လှုပ်ရှားစေသည့် ဆေးအမည်များ ပါရစမိဖြစ်သည်။ အသုံးများသော ဆေးအမည်များမှာ ဆေးပုလဲ၊ မင်းကိုကာ၊ ကနခို၊ ပွေးကိုင်း စသည်များကို ဝမ်းနုတ်ဆေးတွင် ထည့်လေ့ရှိသည်။

ဝမ်းနုတ်ဆေး အမြဲစွဲစားလျှင် အူပါးသည်ဆိုခြင်းမှာ မှန်သည်။ ဝမ်းနုတ်ဆေးတွင်ပါသော ဆေးများက အူများကို လှုပ်ခါစေသည်။ အကြိမ်များစွာ ဝမ်းသက်သောအခါ အူအတွင်းမှ သက်စောင့်ခွဲအမြွှေးများပါ ကွာကျပြီး ပါသွားသဖြင့် အူနံရံကို ကာကွယ်သော အရာများ ဆုံးရှုံးသွားနိုင်သည်။

လေဆေးသည် အူအတွင်း လှည့်လည်နေသော ခန္ဓာကိုယ်အနံ့အပြားရှိ လေဓာတ် (အင်္ဂမင်္ဂ နုသာရီဝါယော)ကို လှုံ့ဆော်ပေးသော ဆေးဖြစ်သည်။ လေသက်စေသော ဆေးမှန်လျှင် အခါး၊ အငန်မကင်းနိုင်ပေ။ အသက်ကြီးလာ၍ သွေးတိုးဝင်လာလျှင် ချင့်ချိန်သောက်ရန်သာ လိုသည်။ ငယ်သောအရွယ်နှင့် ကျန်းမာရေးကောင်းသူ၊ သွေးတိုး မရှိသူများမှာ ပုံမှန်သောက်နိုင်သည်။

(တိုင်းရင်းဆေးနည်းတွင် နာမည်ကျော်သည့် လေမျိုး ၈၀ လေဆေးနည်းနှင့် အခြားလေဆေးနည်းများကို ဤစာအုပ်၏ နောက်ဆုံးပိုင်းတွင် သီးခြားဖော်ပြထားပါသည်။)



လေပူ အကျဉ်းကျ၍ ဖြစ်သော ကြို့ထိုးရောဂါ

တစ်လောက တက္ကသိုလ် အငြိမ်းစားဆရာကြီး တစ်ဦးသည် သူ၏သားကို စာရေးသူ၏ ဆေးခန်းသို့ ခေါ်လာသည်။ သူ၏သားမှာ လူပုံသဏ္ဍာန်အားဖြင့် ၀၀ခန့်ခန့် ပုံသဏ္ဍာန်မျိုးဖြစ်ပြီး ကျန်းမာရေး ကောင်းသည့်ပုံပေါ်သည်။ သို့သော် သူသည် ကြို့ထိုးနေသည်။ ငါး မိနစ်ခြား၊ ဆယ်မိနစ်ခြား ကြို့ထိုးနေသည်မှာ နှစ်ရက်ဆက်တိုက် ရှိနေပြီ။ လက်ပြင်များပင် အောင့်ပြီး နာနေပြီဟုဆိုသည်။

လွန်ခဲ့သည့် နှစ်ရက်က ဘာစားမိသလဲဟု မေးမြန်းသောအခါ ထူးထူးခြားခြား စားတာမရှိ။ ငါးဟင်းနှင့် သရက်သီးကင်း တို့စရာ စားမိသည် ထင်သည်ဟု ပြောသည်။ ဖခင်ဖြစ်သူ ဆရာကြီးက-

“ဒီကောင် ရေခဲရေတွေ တအားသောက်တယ်”

ဟု ဝင်ပြောပါသည်။

သရက်သီးကင်း တို့စရာစားပြီး အစာမကြေ ဖြစ်နေချိန်တွင် ရေခဲရေသောက်လိုက်သဖြင့် အစာအိမ်မှ လေပူမှာ ထွက်လာခြင်း မရှိတော့ဘဲ အကျဉ်းကျသလိုဖြစ်ကာ ကြို့ထိုးလာခြင်း ဖြစ်နိုင်ပေ သည်။ အစာခြေရန် ကြိုးစားနေသော အပူဓာတ်မှ လေပူဖြစ်သည်။ ထိုလေပူကို ရုတ်တရက် ရေခဲရေ သောက်ချလိုက်သဖြင့် ဖိမိကာ

အတွင်းသို့ ၎င်းလျှိုးသွားသည်။ လေပူ၏သတ္တိမှာ တစ်ချက်တစ်ချက် အပေါ်သို့ ပြန်လှန်သဖြင့် 'ဟိက်' ဟု အသံထွက်ကာ ကြို့ထိုးခြင်း ဖြစ်သည်။

အာယုဗေဒကျမ်းများတွင် ကြို့ထိုးခြင်းကို 'ဟိက္ကာ' ဟု ရေး သားထားသည်။ ဟိန္ဒူဘာသာဖြင့် 'ဟိက်' ဟု အသံထွက်ကာ ကြို့ထိုးခြင်းကိုယူ၍ 'ဟိက္ကာ' ရောဂါဟု ဆိုခြင်းဖြစ်သည်။ ထူးခြား ချက်မှာ အင်္ဂလိပ်စကားတွင်လည်း ကြို့ထိုးခြင်း (Hiccup) ဟိက္ကာဟု ခေါ်သည်ကို တွေ့ရသည်။

ကြို့ထိုးခြင်း ငါးမျိုးရှိသည်ဟု အဇ္ဈနနိဒါန်းဆေးကျမ်းတွင် ဖော်ပြထားသည်။ ၎င်းဆေးကျမ်းသည် ရှေးဟောင်း အာယုဗေဒဆေး ကျမ်းဖြစ်သည်။

- (၁) အန္တဇ၊ အစာကြောင့်ဖြစ်သော ကြို့ထိုးခြင်း။
- (၂) ယမိကာ၊ အဆင့်ဆင့်ကြို့ထိုးခြင်း။
- (၃) ဥဒ္ဒဟိက္ကာ၊ ကြို့ကလေး အကြိမ်ကြိမ်ထိုးကာ လည်ပင်း၊ လည်ကုပ်ရင်းမှ ထိုးတက်သည်။
- (၄) ဂမ္ဘီရဟိက္ကာ (ကြို့နက်)၊ ချင်တိုင်မှ တုန်လှုပ်လျက် အသံ နက်ဖြင့် ပြင်းထန်စွာ ထိုးတက်သော ကြို့ကြီး။
- (၅) မဟာဟိက္ကာ (ကြို့ကြီး)၊ ဦးခေါင်း၊ နှလုံး၊ တစ်ကိုယ်လုံး တုန်အောင် ပြင်းထန်သော အသံပြုပြီး ထိုးသည်။

အထက်ပါ ငါးမျိုးတွင် နောက်ဆုံး နှစ်မျိုးမှာ ကုစား၍မရ။ အသာချလက္ခဏာဟု ဆိုသည်။

ကြို့ထိုးခြင်းကို လက်တွေ့ပျောက်ဖူးသော မြန်မာ့ဆေးမြီးတို့ မှာ သနပ်ခါးကို ကျောက်ပျဉ်တွင် ရေသန့်သန့်နှင့်သွေးယူပြီး ပန်းကန် လုံးငယ်တွင် ထည့်ပါ။ မည်သည့်ဆေးမျှ ထည့်စရာမလို။ သူ့ချည်း



မြန်မာ့သနပ်ခါးကျောက်ပျဉ်နှင့် သနပ်ခါးတုံး

မကြာခဏ လျက်ပေးပါ။ ရေအေး မသောက်ပါနှင့်။ ရေနွေး၊ ရေကျက် အေး သောက်ပါ။ သနပ်ခါးသည် အေးခါးဖြစ်၍ လေပူကို နိုင်သည်။ မကြာမီ ကြို့ထိုးရပ်သွားပါလိမ့်မည်။

ကျောင်းဆရာမတစ်ဦးသည် မရန်းသီးနုလေးများ ပေါ်ချိန်တွင် မရန်းသီးသုပ်(အချဉ်သုပ်)ကို ပုစွန်ခြောက်နိုင်နိုင်နှင့် သုပ်စားသည်။ စားပြီးနောက် ရေခဲရေသောက်သည်။ မကြာမီ ကြို့ထိုးလာသည်။

ကြို့ထိုးလျှင် ပျားရည်လျက်ရသည် ဆိုသဖြင့် လျက်သည်။ ခေတ္တပျောက်သွားပြီးနောက် ညစာစားပြီးကြသောအခါ ပြန်ထိုးလာ ပြန်သည်။ ဘုရား၊ တရား အာရုံပြုပြီး အိပ်သည်။ အိပ်ပျော်သွားသည် ဟုဆိုသည်။

အိပ်ရာမှ မျက်နှာသစ်ပြီး အစာစားချိန်အထိ မထိုးသေးပေ။

အဆင်ပြေနေသည်။ နံနက်စာ ထမင်းကြော်နှင့် ကော်ဖီသောက်ပြီး သောအခါ ပြန်လည်ထိုးလာပြန်သည်။ ဒုတိယနေ့တွင် ပို၍ဆိုးသည်။ စကားပြောလိုက်တိုင်း ကြို့ထိုးနေသဖြင့် ကျောင်းတွင် စာသင်ခန်း မဝင်နိုင်တော့ဘဲ နားနေလိုက်ရသည်။

ကျောင်းတွင် မိတ်ဆွေဆရာမတစ်ဦးက သူ့ကြို့ထိုးရောဂါ တစ်ပတ်ခန့် ခံစားရဖူးကြောင်း၊ အစားပါပျက်ပြီး ပိန်ကျသွားကာ အတော်ပင် ဒုက္ခရောက်ကြောင်းနှင့် မိမိကိုယ်မိမိ မှန်ထဲကြည့်ကာ လူမမာရုပ်ပေါက်နေသဖြင့် စိတ်ပြောင်းလဲစေရန် ချက်ချင်းရေမိုးချိုးပြီး ကျောက်ပျဉ်တွင် သနပ်ခါးသွေးကာ တစ်ကိုယ်လုံးလိမ်းရန် ပြင်ဆင် ထားသည်။ ထိုအချိန်တွင်ပင် ငယ်စဉ်က မိခင်ကြီးက သနပ်ခါး မလိမ်းမိ လျှာပေါ်သို့ လက်ညှိုးဖြင့် ခွံ့ကျွေးသည်ကို သတိရမိသည်။ မမျှော် လင့်ဘဲ သနပ်ခါးကို ကျောက်ပျဉ်မှ လက်ညှိုးဖြင့် ကော်ယူပြီး စား လိုက်မိသည်။ ရေချိုးပြီး မေ့မေ့လျော့လျော့နှင့် သူ ကြို့ထိုးတာ ပျောက် နေသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ကြို့ပြန်ထိုးလာပြန်သည်။ ကျောက်ပျဉ်တွင် သနပ်ခါးသွေးပြီး လျက်ပေးသည်။

ဤသို့ဖြင့် တစ်နေ့ကုန် ကျောက်ပျဉ်တွင် သနပ်ခါးသွေးလာပြီး လျက်ရာမှ သူ၏ကြို့ထိုးရောဂါမှာ ပျောက်ကင်းသွားသည်ဟု ဆို သည်။

မိတ်ဆွေဆရာမ၏ ကိုယ်တွေ့ဆေးမြီးတိုနည်းကို စမ်းသပ် ကြည့်ရန် အိမ်ပြန်ပြီး ကျောက်ပျဉ်ကို သေချာဆေးကြောပြီး သနပ်ခါး တုံး အပွေးထူထူကိုပါ သွားပွတ်တံနှင့် ဆေးကြောသည်။ ထို့နောက် ရေသန့်ဖြင့် သနပ်ခါးကို သွေးကာ အကြမ်းပန်းကန်လုံးငယ်တွင် ခြစ်၍ ထည့်သည်။ သူသည် ထိုသနပ်ခါးကို တစ်နေ့ကုန် လျက်နေသည်။ အမှန်ပင် ကြို့ထိုးခြင်းမှာ သက်သာလာသည်။ တစ်ညအိပ်ပြီး နောက်

တစ်ရက်တွင် ကြိုမထိုးတော့။ အစာစားကြည့်သည်။ ရေအေးသောက်
ကြည့်သည်။ ကြိုပြန်မထိုးတော့ပါ။ သနပ်ခါးဆေးမြီးတိုသည် အလွန်
ထိရောက်ပေသည်။

သနပ်ခါးသည် အေး ခါး အရသာရှိသည်။ ဝမ်းအတွင်းမှ ၎င်း
လျှိုးနေသော အပူကို ချေဖျက်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ကလေးငယ်များကို
ငယ်စဉ်ကပင် သနပ်ခါးလိမ်းပေးရင်း ပါးစပ်အတွင်းသို့ အနည်းငယ်
ခွံ့ပေးလျှင် ကျောက်၊ ဝက်သက်ရောဂါများ ကာကွယ်သည်ဟု ရှေး
မြန်မာဆေးကျမ်းများတွင် တွေ့ရသည်။

သနပ်ခါးပင်များသည် ပူသောဒေသ၊ မြေကျစ်သော အရပ်များ
တွင်သာ ပေါက်ရောက်သည်။ သဘာဝတရားက အပူဒဏ်ကာကွယ်
သော အပင်ကို ပူသောအရပ်မှာပင် ပေါက်ရောက်အောင် ဖန်တီးထား
သကဲ့သို့ ဖြစ်သည်။

အပူပိုင်းဒေသတွင် ပေါက်ရောက်သော ထနောင်း၊ မန်ကျည်း
စသော အပင်ကြီးများ၏ အရွက်၊ အပွင့်၊ အသီးတို့မှာလည်း အပူဒဏ်
ကို ကာကွယ်ပြီး ဝမ်းတွင်း အပူအပုပ်များကို ကုသရာတွင် အသုံးဝင်
သော ဆေးဖက်ဝင်အပင်များ ဖြစ်သည်။



ပူသောရာသီမှာ ဝမ်းမနတ်သင့်

တပေါင်းလပြည့်ကျော် တစ်ရက်မှစပြီး ဝါဆိုလပြည့်နေ့အထိ လေးလကို 'နေ့ရာသီ' ဟုခေါ်သည်။ အပူလွန်ကဲပြီး မြေကြီးများ ပပ်ကြားအက်သော ရာသီဖြစ်သည်။ ကျမ်းဂန်များအလိုအရ ပထဝီပျက်သောလဖြစ်သည်။ ပူလွန်း၍ အာပေါဓာတ်ခန်းကာ မိဿက ဖြစ်သော ပထဝီပျက်သော ဥတုဖြစ်သည်။

ဤရာသီဥတုတွင် လူကြီးများ အလွန်ပင်ပန်းသည်။ အားအင် ကုန်ခန်းသည်။ နုံးခွေနေတတ်သည်။ အစားမဝင်၊ အအိပ်ပျက်ဖြစ်တတ်သည်။ နေထိုင်မကောင်းဖြစ်လျှင် ဆေးပူများ မပေးရ။ ဆေးအေးဖြင့်သာ ကုသရသည်။ ဆေးဒဏ်၊ အပူဒဏ် နှစ်မျိုးစုံလျှင် ကုသောဆရာ မလိမ္မာလျှင် လူကြီးများ အသေအပျောက်များသည်။

ပူလွန်းသောရာသီတွင် အထူးသဖြင့် သင်္ကြန်ပြီး၍ နှစ်ဆန်းတစ်ရက်ကျော်လျှင် သံကြွင်းမိုး၊ သင်္ကြန်လက်ဆေးမိုးတို့ ရွာမှ နေသာသည်။ မိုးရွာလျှင် မနေသာ။ အချို့အရပ်များတွင် မိုးရွာအောင် လွန်ဆွဲကြသည်။ ငရံ့မင်းပရိတ် ရွတ်ကြရသည်။

မန္တလေးမြို့တွင် အရှေ့ဘက်ရှိ ရန်ကင်းတောင်တွင် ငါးရံ့မင်း လိုဏ်ဂူရှိသည်။ ရှေးခေတ်က မန္တလေးသားများ မိုးခေါင်လျှင် ထိုလိုဏ်

ပူမှ ငါးရုံမင်းရုပ်တုကို ပင့်ဆောင်ပြီး မြို့အတွင်းသို့ လှည့်လည်ကာ အပူဇော်ခံသည်။ ရဟန်းသံဃာများက ငါးရုံမင်းပရိတ်ကို ရွတ်ဆိုပေးကြသည်။ ထိုသို့ လှည့်လည်ပြီး နောက်တစ်ရက်တွင် မိုးရွာချလေ့ရှိသည်ဟုဆိုသည်။

ထိုရှေးခေတ်က ငါးရုံမင်း ရုပ်တုမှာ မီးပူဇော်သူ တစ်ဦးကြောင့် မီးလောင်ဆုံးရှုံးသွားသည်ဟုဆိုသည်။ ငါးရုံမင်း ရုပ်တုကို နောက်ထပ် သွန်းလုပ်သောအခါ မီးမလောင်စေရန် ကျောက်သားကို ထွင်းထုပြီး ပြုလုပ်ပူဇော်ထားသဖြင့် ပင့်ဆောင် လှည့်လည်ခြင်း မပြုနိုင်ကြတော့ချေ။

ပူလွန်းလျှင် ဖယောင်းတိုင်၊ ဖယောင်းခဲများပင် အရည်ပျော်ကျ ရသည့်နည်းတူ ဝမ်းတွင်းမှ၊ အူတွင်းမှ အခွဲအမြှေးများမှာလည်း ပျော်လွယ်သဖြင့် 'တပေါင်းတန်ခူး ဝမ်းမနူးနှင့်' ဟု ရှေးလူကြီးများက စာဆိုထားခဲ့ကြသည်။

အလွယ်တကူ ညောင်းကိုက်ရုံဖြင့် ခါတိုင်းကဲ့သို့ ဝမ်းနုတ်ဆေးစားလိုက်လျှင် သက်သာမည်ထင်ပြီး ဝမ်းမနုတ်သင့်သော ရာသီဖြစ်သည်။ တပေါင်း၊ တန်ခူးမှစ၍ ဝါဆိုလပြည့်တိုင်အောင်ပင် ဝမ်းမနုတ်သင့်ပါ။ ချဉ်ရည်ဟင်းစားလျှင်ပင် ဝမ်းလျှောနိုင်သဖြင့် သတိထားစားကြရသည်။

ဝမ်းသွားစေရန် ဓာတ်စာစီမံလိုလျှင် ပထဝီမပျက်အောင် အချိုဓာတ်၊ အဆိမ့်ဓာတ်ပါသော ဝမ်းအသင့်အတင့် သွားသည့်အစာကို ဆေးအဖြစ် ပေးနိုင်သည်။

ဝမ်းသက်လိုလျှင်-

- (၁) နွားနို့အစိမ်း ၂၅ ကျပ်သားကို ဆား လက်တစ်ဆစ်၊ နှစ်ဆစ် ခတ်ထည့်ပြီး သောက်ပါ။

- (၂) မန်ကျည်းမှည့်နှင့် မန်ကျည်းဖျော်ရည် ချိုချိုအေးအေး သောက်ပါ။
- (၃) ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ဟင်းချို၊ ကန်စွန်းရွက်ဟင်းချိုတို့ကို မန် ကျည်းမှည့်နှင့် ချက်သောက်ပါ။
- (၄) ဒိန်ချဉ်သန့်သန့်ကို ရေခဲမထည့်ဘဲ သောက်ပါ။
- (၅) ရှောက်သီးဖျော်ရည်တွင် ပျားရည်တစ်ဇွန်း ခတ်သောက် ပါ။



... ဝန်ကျည်းမှည့်နှင့် မန်ကျည်းဖျော်ရည် ချိုချိုအေးအေး သောက်ပါ။

... ကင်ပွန်းချဉ်ရွက်ဟင်းချို၊ ကန်စွန်းရွက်ဟင်းချိုတို့ကို မန် ကျည်းမှည့်နှင့် ချက်သောက်ပါ။

... ဒိန်ချဉ်သန့်သန့်ကို ရေခဲမထည့်ဘဲ သောက်ပါ။

... ရှောက်သီးဖျော်ရည်တွင် ပျားရည်တစ်ဇွန်း ခတ်သောက် ပါ။

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ မဟုတ်ပါ

မိတ်ဆွေတစ်ဦးသည် လုပ်ငန်းကြီးများ လုပ်ကိုင်ပြီး အောင်မြင်နေသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင် တစ်ဦးဖြစ်သည်။ သူသည် စိုပြည်ဝဖြိုးသော ဥပဓိရုပ်ပိုင်ရှင်ဖြစ်ပြီး အပြင်ပန်းအားဖြင့်ကြည့်လျှင် ကျန်းမာသော လူကြီးတစ်ဦးဖြစ်သည်။ သို့သော် သူနှင့် အနီးကပ်နေသော အခါမှ သိလာရသည်မှာ သူ့တွင် ရောဂါကြီးကြီးမားမား သုံးမျိုးခန့် ရှိနေသည်။

သူသည် အသည်းအဆီဖုံးသည်ဟု စတင်သိရသည့်အချိန်မှ စ၍ အထူးကုဆရာဝန်ကြီးများနှင့် ပြသနေခဲ့သည်မှာ သုံးလေးနှစ်ရှိခဲ့ပြီ။ သို့သော် ထိုရောဂါများမှာ ပျောက်ကင်းမသွားသည့်အပြင် တစ်ခုပြီးတစ်ခု တိုးလာခဲ့သည်။ နောက်ဆက်တွဲ နှလုံးသွေးကြောကျဉ်းဝေဒနာ၊ သွေးတိုးဝေဒနာနှင့် ကျောက်ကပ်ကျောက်တည်ဝေဒနာများ ပါ ထပ်မံတိုးလာခဲ့သည်။

တစ်ခါက သူ့အိမ်တွင်ကြုံ၍ ထမင်းဝင်စားဖြစ်သည်။ သူစားသော အစားအသောက်များမှာ အိမ်မှချက်သော အစာများမဟုတ်။ ဆိုင်များမှ ကောင်းနိုးရာရာ ခံတွင်းတွေ့မည့် ဟင်းလျာများကို သူ၏ တပည့်တစ်ဦးမှဝယ်၍ စားကောင်းအောင် စီစဉ်ပေးခြင်းဖြစ်သည်။

ထိုအစားအသောက်များမှာ အဆီနှင့် ဟင်းချိုမှုန့်၊ အရောင်ဆိုးဆေးများ ပါနေသည်ကို တွေ့ရသဖြင့် သူ့ကို ဖြစ်ပါ့မလားဟု မေးကြည့်မိသည်။ သူက-

“ဖြစ်ပါတယ်။ အစာစားပြီးရင် ဆေးသောက်လိုက်ရုံပဲ။ အစာများများစားမှ ကျန်းမာမယ်၊ အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာပဲ” ဟုပြောပါသည်။

သူသည် ထမင်းစားပြီးနောက် ဆေးတောင့်၊ ဆေးပြားများ မျိုးစုံလက်တစ်ခုစာမျှ ရေအေးနှင့် သောက်ချလိုက်သည်ကို တွေ့ရသည်။ မည်သို့ အကျိုးဖြစ်မည် မသိသော်လည်း သူ သောက်ရသည့်ဆေးမှာ အစာနှင့်တန်းတူ ဖြစ်တော့မည်။ များလွန်းသည်ဟု ထင်မိသည်။

သူ့မှာ မနက်စာစားပြီး သောက်သည့်ဆေး၊ ညစာစားပြီး သောက်သည့်ဆေး၊ အိပ်ရာဝင် သောက်သည့်ဆေး စသည်ဖြင့် ဆေး ၉ မျိုး၊ ၁၀ မျိုး သောက်နေရသည်မှာ အလုပ်တစ်ခုလိုမျိုး ဖြစ်နေသည်။ လမ်းလျှောက်ချိန် ဟူ၍လည်း မရှိ။ အလုပ်ထဲမှာပင် တစ်နေ့ကုန် နှစ်မျောနေသည်ကို တွေ့ရသည်။

ရုပ်ကို အာဟာရက စောင့်သည်ဆိုသော စကားရှိသည်။ သူ၏ စိုပြည်ဝဖြိုးနေသော ရုပ်မှာ သူ စားသော အစာအာဟာရများကြောင့် ဖြစ်သည်။ သို့သော် ထိုအစာ အာဟာရများ၏ နောက်ကွယ်တွင် မကြေကျက်ခြင်း၊ အဆီတိုးခြင်း၊ အသားတိုးခြင်းတို့သည် နှစ်ရှည်ကြာသော အခါ စုမိလာပြီး မိမိခန္ဓာကိုယ်ကို မိမိ မနိုင်သော အခြေအနေသို့ ရောက်ရှိသွားနိုင်ပေသည်။

မည်သည့်ရောဂါဖြစ်ဖြစ် ငါ့မှာဆေးရှိသည်။ ဆေးမှန်မှန် မှီဝဲလျှင် ပျောက်သည်။ ရောဂါရှိလျှင် ဆေးရှိသည်ဟုယူဆပြီး ဆေးကို မျက်စိမှိတ် အားကိုးနေသူများရှိသည်။ ထိုသူများသည် ဆေးယဉ် ဆေး

ရိုးသော၊ ဆေးမတိုးသော ရောဂါများဖြင့် ဒုက္ခတွေ့ကြရသည်ကို တွေ့ရဖူးသည်။

အစာလည်းဆေး၊ ဆေးလည်းအစာ ဆိုသောစကားမှာ တရားသေ ဆုပ်ကိုင်ထားသင့်သော စကားမဟုတ်ပေ။ အစာများလွန်းလျှင်လည်း မကောင်း၊ ဆေးများလွန်းလျှင်လည်း မကောင်းဟု သတိပြုသင့်ပေသည်။

ရှေးက ဓာတ်စာပေးကုသမှုတွင် ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာကြီးများသည် လူနာကို စားဆေး၊ လိမ်းဆေးမပေးဘဲ ဓာတ်စာသက်သက်ဖြင့် ကုခဲ့သည်များ ရှိသည်ဟုဆိုသော်လည်း မှတ်တမ်းမှတ်ရာ၊ အထောက်အထား တိတိကျကျမရှိခဲ့ပါ။ ရှိခဲ့လျှင်လည်း လူနာတစ်ဦးတစ်ယောက်သာလျှင် ပျောက်ကင်းဖူးသည့် မှတ်တမ်းဖြစ်သဖြင့် လူအများအတွက် ပျောက်ကင်းမည်ဟု တထစ်ချ မယူဆနိုင်ပေ။

အစာကို မှန်ကန်စွာစားခြင်း၊ ဥတုနှင့် ကိုက်ညီအောင်စားခြင်း၊ ရောဂါနှင့် သင့်တင့်သော အစာကို စားခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်သော်လည်း ဆေးကို အစာအဖြစ် စားသုံးနိုင်သည်ဟု မည်သည့်ဆေးကျမ်းကမှ မဆိုချေ။ ဆေးသည်ဆေး၊ အစာသည်အစာ ဖြစ်သည်။

ဓာတ်စာဆိုသည်မှာ ဓာတ်သဘောဆောင်သည့် အစာဖြစ်ပြီး ဓာတ်ကြီးလေးပါး (ပထဝီ၊ အာပေါ၊ တေဇော၊ ဝါယော) တို့ကို အချင်းချင်း ညီညွတ်မျှတအောင်ပေးသော အစာမျိုးဖြစ်သည်။ ဓာတ်စာစား၍ အန္တရာယ်မဖြစ်နိုင်ပေ။

ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေ မှန်စေသော အစာကို ဓာတ်စာဟု ခေါ်သည်ဟုလည်း အချို့ဆရာကြီးများက မိန့်ဆိုသည်။ လူတို့၏ ကျန်းမာရေးကို ဤလေးချက်ဖြင့် ဆေးကုသည့် ဆရာများက စစ်ဆေးလေ့ရှိသည်။

ဓာတ်စာ၏ သဘောတရား

ဓာတ်စာပေး ကုသောနည်းကို ရှေးက သဘာဝဓမ္မနည်းဟု လည်း ခေါ်သည်။ သဘာဝဓမ္မ ဆရာတော် အသျှင်ဣန္ဒြိယ၊ ဆရာတော် ဦးစိန္တာ၊ ထိုဆရာတော်ကြီးများ၏ တပည့် သဘာဝဓမ္မ ဆရာသန်း စသည်တို့သည် ထင်ရှားခဲ့သည်။

သဘာဝဓမ္မမှပေးသော ဓာတ်စာများကိုကြည့်လျှင် ကြက်သား နှင့် ဘဲသားသည်ပင် မတူပေ။ ကြက်သားသည် ပူပြီး သွေးတက်သော အစာဖြစ်ပြီး ဘဲသားမှာ အေးပြီး သွေးသက်သော အစာဖြစ်သည်။ ကြက်သားမှာ ပူပြီး အစာကြေလွယ်သည်။ လူကြီးများနှင့် သင့်သည်။ ဘဲသားမှာ ရွံ့ညွှန်နှင့် အေးသောရေပိုင်း၌ ကျက်စားသောသတ္တဝါ ဖြစ်သဖြင့် အအေးဓာတ်၊ အပုပ်ဓာတ်များ ကိန်းလျက်ရှိသည့်အတွက် နေထိုင်မကောင်းသူ၊ အနာရောဂါရှိသူများနှင့် မသင့်ဟုဆိုသည်။

သဘာဝဓမ္မဆေးကျမ်းတွင် ကြက်သားသည် ဝမ်းချုပ် လေသက်၊ သွေးတက်သောအစာဖြစ်၍ သွေးဝမ်းနှင့်ကိုက်ညီသော ရောဂါများကို ပျောက်ကင်းစေသည်ဟုဆိုသည်။ ကြက်သားသည် ဆီးလွန်ခြင်းကိုလည်း တားဆီးနိုင်သဖြင့် ညဘက်တွင်ဆီးအကြိမ် များစွာထ၍ သွားရသောလူကြီးများကို ဓာတ်စာအဖြစ် ကြက်သားကို

ကြက်သွန်ဖြူ၊ မဆလာနှင့် နှပ်ချက်စားပါက ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။

ကြက်သားကို ကြက်သွန်ဖြူ၊ မဆလာ၊ ငရုတ်သီးစပ်စပ်ဖြင့် ဆီပြန်၊ အကြော်၊ အကင်ပြုလုပ် စားသောက်ပါက ဆီးချိုရောဂါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သော ဓာတ်စာကောင်းတစ်ခုဟု ဆိုသည်။

ကြက်သားကို အပူ၊ အဆိမ့်၊ အစပ်ဖြစ်အောင် မဆလာ၊ ငရုတ် စပ်စပ်ဖြင့် ဆီပြန်ချက်ကျွေးပါက ပျော့သောအသား၊ အကြောများ ပြန်လည်သန်စွမ်းလာပြီး အပွင့်ဓာတ်ကို ရရှိကာ သွေးလေ လျှောက်စေ နိုင်သဖြင့် လေဖြတ်၊ လေငန်း ဝေဒနာသည်များအတွက် ကောင်းသော ဓာတ်စာ ဖြစ်သည်ဟု ဆိုသည်။

ရှေးက ဆရာကြီးများသည် သတ္တဝါများ၏ အနေအထိုင် အကြိုက်ကို ကြည့်ပြီး အပူစာ၊ အအေးစာ ခွဲခြားလေ့ရှိကြသည်။ ဥပမာ နွားသည် နေပူထဲတွင် အလုပ်လုပ်နိုင်သော သတ္တဝါဖြစ်ပြီး ကျွဲသည် နေပူဒဏ်မခံနိုင်၊ ရေစိမ်နေချင်သည်။ ထိုအတူ နွားသည်လည်း မိုးရွာ လျှင် အအေးဒဏ်မခံနိုင်။ ဤနှိုင်းယှဉ်ချက်များကြောင့် နွားသားသည် အပူစာ၊ ကျွဲသားသည် အအေးစာဟူ၍ ဓာတ်စာပေးရန် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် ကောက်ယူကြသည်။

ငါးကို ဓာတ်စာပေးရာတွင်ပင် အကြေးခွံပါသောငါးမှာ ပထဝီ ဓာတ်အားကောင်းပြီး အကြေးခွံ မပါသောငါးမှာ အာပေါဓာတ်အား ကောင်းသည်ဟု ယူဆသည်။

ဓာတ်စာဆရာသည် အရွယ်ရောက်၍ သွားမပေါက်သော ကလေး (ခြောက်လသားများ လူငုတ်တုတ်၊ သွားငုတ်တုတ် ဟုဆို သည်)၊ မထိုင်သောကလေးကို အကြေးရှိသော ငါးကြင်းသားဟင်းကို ကျွေးခြင်းဖြင့် ကလေး ထိုင်နိုင်လာသည်ဟု ဆိုသည်။

ကလေးသည် နူးညံ့ပထဝီဓာတ်ကြောင့် ပျော့နေသည်ကို ခက်
မာပထဝီဖြစ်အောင် အကြေးပါသော ငါးဟင်းကို ကျွေးပြီး ဓာတ်စာ
နှင့် ကုခြင်းဖြစ်သည်။

ငါးများ ကျက်စားသွားလာရာကိုကြည့်ပြီး ရေပေါ်ပိုင်း၌ ကျက်
စားသွားလာသော ငါးမျိုးနှင့် ရေနက်ပိုင်းတွင် နေထိုင်ကျက်စားသော
ငါးမျိုးဟူ၍ ကွဲပြားပြန်သည်။

ရေပေါ်ပိုင်းတွင် ကျက်စား၊ ရုပ်အားဖြင့် ပိန်ပါးသော ငါးလေး
များသည် သွေးလေကို တက်ကြွစေသည်။ ရေအနက်ပိုင်းတွင် သွား
လာကျက်စားသည့် ငါးကြီးများသည် သွေးလေကို သက်သာစေသည်
ဟုဆိုသည်။

ရေပေါ်ပိုင်း၌ ကျက်စားသော ငါးလေးများမှာ-

- ၁။ ငါးမှုန်ကလေး၊
- ၂။ ငါးနုသန်း၊
- ၃။ ငါးဖြူကလေး၊
- ၄။ ငါးရုံပေါက်စ၊
- ၅။ ငါးဒေါင်စင်း၊
- ၆။ ငါးဖျင်းသလက်၊
- ၇။ ငါးခုံးမ၊
- ၈။ ငါးခွန်ကြမ်း၊
- ၉။ ငါးဖန်းမ၊
- ၁၀။ ငါးသံချိတ်၊
- ၁၁။ ငါးဖယ်အောင်း၊
- ၁၂။ ငါးဇင်စပ်၊
- ၁၃။ ငါးဖယ်၊

၁၄။ ငါးသံပါး၊

၁၅။ ရွှေစရေ၊

၁၆။ ငါးသိုင်းပေါက်၊

၁၇။ ငါးသလဲထိုး၊

၁၈။ ငါးဖောင်ရိုး၊

၁၉။ ငါးပြေမ၊

၂၀။ အခြားသော သေးငယ်သော ငါးအမျိုးမျိုး။

အဆိုပါ ငါးလေးများကို စားခြင်းဖြင့် ဝါယောဓာတ်အား
ကောင်းပြီး ရုပ်ကို ပေါ့ပါးစေသည်။ လူကို တက်ကြွရွှင်လန်းစေသည်။
သွေးနှင့်လေကို တက်ကြွစေသော ဓာတ်စာဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။

ရေနက်ပိုင်း၌ ကျက်စားသော ငါးကြီးများမှာ-

၁။ ငါးမြင်း၊

၂။ ငါးခူ၊

၃။ ငါးကြင်း၊

၄။ ငါးရုံ၊

၅။ ကကတစ်၊

၆။ ငါးပတ်၊

၇။ ငါးရွေး၊

၈။ ငါးပနော်၊

၉။ ငါးတန်၊

၁၀။ ငါးရောင်၊

၁၁။ အခြားပင်လယ်ငါးကြီးများ။

ငါးကြီးများကို စားခြင်းဖြင့် ဆီး၊ ဝမ်း၊ သွေး၊ လေတို့ကို သက်
စေသည်။ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးတုန်ရောဂါ၊ ဇက်ကြောတက်၊ ခေါင်း

ကိုက်ရောဂါများနှင့် သင့်သည်။ ခေါင်းမူးရောဂါ၊ အားနည်း၍ အိပ်
မပျော်သော ရောဂါများနှင့်လည်း သင့်သည်။ ချောင်းဆိုး၊ သွေးပါ
အဆုတ်နာ၊ သွေးအန်နှင့် နှာခေါင်းသွေးလျှံ ရောဂါများသည် ငါးကြီး
များ အသားကို မန်ကျည်းမှည့်နှင့် ချက်စားပါဟု သဘာဝဓမ္မဓာတ်စာ
ကျမ်းများက ဆိုသည်။

၂။ နီဂျာလေ ခွဲယူခြင်း။ □

၁။ ရောဂါကြောင်း သိရှိရန်အတွက် ဤကုသရေး နည်းများကို သိရှိရန်အတွက်
ဒီဗွတ်ယူမိလ်လတ်ရှာရာ ဟောပြော ပြင်ဆင်ရေးအတွက် တစ်ခဲလ
လဲနယ်မှ ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိ ဖြစ်သူ ဗလီယံ၊ ခွဲယူခြင်း၊ ဝိပဿနာ
လုပ်ငန်း အတွက် ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ရောဂါများကို ခွဲယူခြင်း
ဖြစ်ပြီး ခွဲယူရေး နည်းလမ်း အစီအစဉ်ကို ရေးသားပြီး ခွဲယူရေး နည်းလမ်း
အစီအစဉ် ပြင်ဆင်ရေးအတွက် အကြောင်းတရားများကို ပြောဆိုထားသည်။
ဒီပရတ်တစ်လမ်း အုပ်စုများကို အကြောင်းစာများဖြင့် စာရေးသားခဲ့
ခြင်းဖြစ်ပြီး ဗလီယံ (ဒီပရတ်စစ်) ခွဲယူရေး အုပ်စုများ ခွဲယူရေး
အစီအစဉ်ကို ပြင်ဆင်ရေးအတွက် ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ခွဲယူ
ခြင်းအား သိရှိရန်အတွက် ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ခွဲယူရေး နည်း
လမ်းကို ရေးသားပြီး မိမိရေးသားခဲ့ နည်းလမ်းများကို ဒီဗွတ်ယူမိလ်လတ်
ဒီဗွတ်တစ်လမ်း အုပ်စုနှင့် အသိကြားရေးအတွက် ပုံနှိပ်စာရေးရေးအဖွဲ့
ခွဲယူရေးအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ဝန်ထမ်းချုပ်
အုပ်စုများကို ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ဝန်ထမ်းချုပ်အုပ်စုများကို
တိုင်ပင်ဆွဲဆောင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ဝန်ထမ်းချုပ်
အုပ်စုများကို ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ဝန်ထမ်းချုပ်အုပ်စုများကို
ခွဲယူရေးအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ဝန်ထမ်းချုပ်
အုပ်စုများကို ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ဝန်ထမ်းချုပ်အုပ်စုများကို
ခွဲယူရေးအဖွဲ့အစည်း ဖြစ်ပြီး ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ဝန်ထမ်းချုပ်
အုပ်စုများကို ဝန်ထမ်းချုပ်အရာရှိများနှင့် ဝန်ထမ်းချုပ်အုပ်စုများကို

ပုံစံ ပြားပြားစွာ အကြောင်းများပါစေ နေ့လယ်ခင်း ခွဲနုလှေကြွေခင်ကွပ်
 ပြားပြား အကြောင်းများ နေ့လယ်ခင်း နေ့လယ်ခင်း ကြွေခင်ကွပ်
 ပြားပြား ကြွေခင်ကွပ် ပြားပြားအကြောင်းများ ခွဲနုလှေကြွေခင်ကွပ်
 ကြွေခင်ကွပ် ပြားပြားအကြောင်းများ ခွဲနုလှေကြွေခင်ကွပ်
 ကြွေခင်ကွပ် ပြားပြားအကြောင်းများ ခွဲနုလှေကြွေခင်ကွပ်

အအေးနှင့် အပူ အစိမ်းနှင့် အကျက်

တစ်ခါက စာရေးသူသည် မန္တလေး ရတနာပုံသတင်းစာတွင်
 လေချုပ်၊ ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ပတ်သက်၍ ပူသောရာသီမှာ ဝမ်းမနုတ်
 သင့်ဟူ၍ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်ရေးခဲ့ရာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းအတွက် ဝမ်းနုတ်
 ဆေးမစားဘဲ နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားကို ဆားစိမ်း အတန်အသင့် ခတ်ပြီး
 သောက်ရုံဖြင့် ဝမ်းသက်နိုင်ကြောင်း ရေးသားခဲ့ပါသည်။

ထို့နောက် နှစ်ပတ်ခန့်အကြာ ထိုရတနာပုံသတင်းစာတွင်ပင်
 နွားနို့နှင့် ကျန်းမာရေးဟူ၍ နေဝင်း(စစ်ကိုင်း) မှ ဆောင်းပါးတစ်ပုဒ်
 ဖြင့် နွားနို့အကြောင်း ရေးသားဖော်ပြလာပါသည်။

သူ၏ရေးသားတင်ပြချက်မှာ ဆရာကြည်လွင်မြင့်ရေးသည့်
 ဆောင်းပါးတွင် ဝမ်းသွားစေရန် နွားနို့အစိမ်း ၂၅ ကျပ်သားကို ဆား
 ခတ်သောက်ရမည်ဟု ရေးသားထားကြောင်း၊ နွားနို့အစိမ်းသောက်လျှင်
 ဝမ်းသွားရခြင်းမှာ နွားနို့များတွင် ဝမ်းကိုက်ပိုးပါ၍ ဖြစ်ကြောင်း၊ ထို့ပြင်
 နွားနို့များတွင် တီဘီရောဂါပိုးနှင့် အသည်းရောင်ရောဂါပိုး၊ ဝမ်းကိုက်
 ရောဂါပိုးများ ပါဝင်နေကြောင်း၊ အစိမ်း မသောက်သင့်ကြောင်း ရေး
 သားထားပါသည်။

ထိုဆောင်းပါးရေးသူ၏ ညွှန်ကြားချက်အရဆိုလျှင် နွားနို့ကို

တစ်ကြိမ်ကျိချက်လျှင် တီဘီပိုးသည် မသေ။ လုံပြီး အခွံအကာဖြင့် နေသည်။ မည်မျှပင်ပူအောင် ကျိစေကာမူ ပိုးမသေ။ တီဘီပိုးသေစေ လိုလျှင် ကျိပြီးနွားနို့ကို အအေးခံထားရမည်။ ထိုအခါ အေးပြီထင်ပြီး ပိုးက ထွက်လာမည်။ ထိုအခါမှ နွားနို့ကို နောက်တစ်ကြိမ် အပူပေးပြီး ကျိလိုက်လျှင် ပိုးသေသွားမည်။ နွားနို့သောက်လျှင် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် ပြန်ပြန်ကျိပြီး သောက်မှသာ ပိုးသေမည်ဟု တင်ပြလာပါသည်။

လမ်း ၃၀ ဆေးခန်းမှ ဟောပြောပွဲတစ်ခုတွင် သမားတော် ဆရာဝန်ကြီး ဒေါက်တာချစ်စိုးမှ ဤအတိုင်း ဟောပြောသည်ဟု ဆိုသည်။

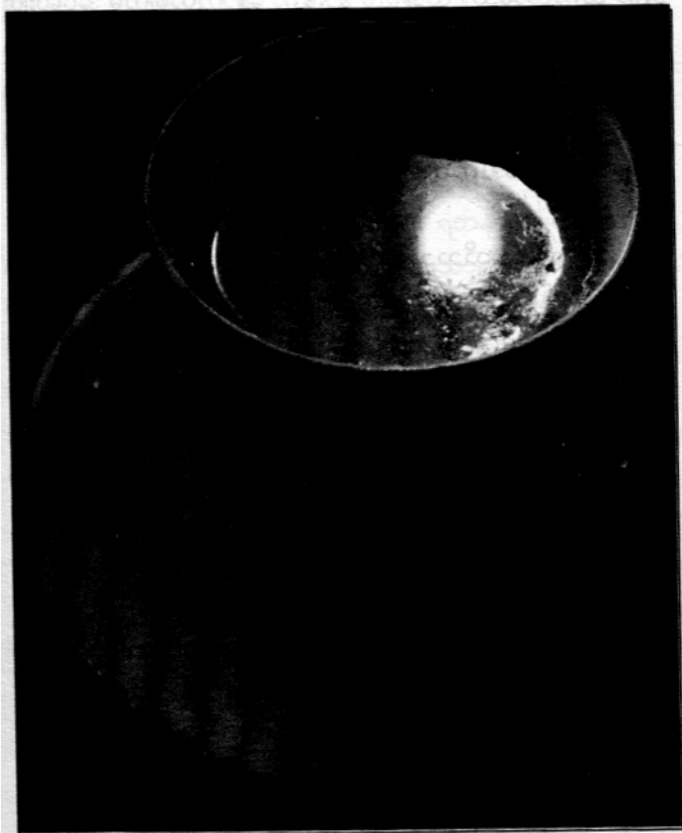
စာရေးသူ သိသည်မှာ နွားနို့ကို ပုံမှန်သောက်သူ မိသားစုများ စွာ ရှိပါသည်။ မည်သူမျှ အိမ်တွင် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် မကျိပါ။ ဆူဝေ အောင် တစ်ကြိမ်ကျိပြီး သောက်သုံးကြသည်သာဖြစ်သည်။

ထို့အတူ ရန်ကုန်၊ မန္တလေးမြို့ပေါ်ရှိ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ကြီး များတွင်လည်း နွားနို့မှာ အိုးကြီးနှင့်ကျိထားပြီး ကုန်သည်အထိ ရောင်း ချသွားကြသည်သာ တွေ့ရသည်။ မည်သည့်ဆိုင်မျှ အပူပေးလိုက်၊ အအေးခံလိုက်၊ ပြန်ကျိလိုက် နှစ်ကြိမ်၊ သုံးကြိမ် မလုပ်ကြပါ။ အချို့ ဆိုင်ဆိုလျှင် ဝယ်သူရောက်လာလျှင် နွားနို့ မဆူမကျက်ခင်ကပင် ရောင်းချနေကြသည်ကို တွေ့ရပါသေးသည်။

ဤအတိုင်းဆိုလျှင် နွားနို့သောက်သုံးနေသော မိသားစုအတော် များများနှင့် လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှ ဝယ်ယူသောက်သုံးသူ အားလုံးလိုလို တီဘီရောဂါ၊ အသည်းရောင်ရောဂါများ ဖြစ်ကုန်ကြပြီဟု ယူဆရမလို ပင် ဖြစ်နေတော့သည်။

စာရေးတင်ပြသူသည် ကိုယ်တိုင်ဓာတ်ခွဲဖူး၍လား၊ ဖြစ်နိုင်ခြေ ရှိသည်ကို ဟောပြောသော ဆရာဝန်ကြီးများ၏စကားကို ပုံကြီးချဲ့

တွေ့၍ အကြောက်လွန်နေသည်လား မသိပါ။ နွားနို့တိုင်းတွင် ပိုးများ
ပါနေသည်ဟု ဓာတ်ခွဲဆန်းစစ်ချက်တွေ့ရှိလျှင် သည်အတိုင်းရောင်း
ချနေသော နွားနို့များကို ပိတ်ပင်ရမည်မှာ အစိုးရတွင်ပင် တာဝန်ရှိ



သောက်ရန်အသင့်ဖြစ်နေသော နွားနို့တစ်ခွက်

အလင်းသစ်စာပေ

လာမည် ဖြစ်ပါသည်။

အမှန်က ယခုခေတ်တွင် နို့စားနွားမွေးမြူရေးလုပ်ငန်းကြီးများ နှင့် နို့ဆီချက်စက်ရုံ တည်ဆောက်ထားသော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းရှင်ကြီးများ ရှိလာပြီဖြစ်ပါသည်။ မျိုးကောင်းမျိုးသန့် နို့စားနွားမများကို မွေးပြီး စားကျက်များဖြင့် လွတ်ကျောင်းကာ ရောဂါကင်းရှင်းစေရန် တိရစ္ဆာန်ဆရာဝန်များပါ ခန့်ထားသည်။ ကာကွယ်ဆေး၊ ကုသဆေးများဖြင့် အဆက်မပြတ် စောင့်ကြည့်လျက်ရှိကြပြီး နွားနို့အရည်အသွေးကိုပါ ခေတ်မီ ကိုယ်ပိုင်ဓာတ်ခွဲခန်းများထား၍ နိုင်ငံတကာအဆင့်မီ နွားနို့ထုတ်လုပ်နေကြပါသည်။

မန္တလေးမြို့အနီး စဉ့်ကိုင်၊ ပုလိပ်၊ ကျောက်ဆည်နယ်များတွင် ပင် နာမည်ကြီး မြဘုရင်၊ ယူနီစံတို့ကဲ့သို့ စနစ်တကျ နို့စားနွားမွေးမြူသည့် ခြံကြီးများ ရှိပါသည်။ ထိုခြံထွက်နွားနို့များကို မန္တလေး တစ်မြို့လုံးရှိ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်များကို နွားနို့စိမ်းအနေနှင့်ရော၊ နို့ဆီအဖြစ်ပါ နေ့စဉ် တင်ပို့ပေးလျက် ရှိပါသည်။ ရှေးက နွားများတွင် တီဘီရောဂါ ရှိသည်။ မသန့်စင်သော နွားနို့များ ရှိသည်မှာ အိမ်မွေးခိုင်းနွား၊ နွားမများမှ သားပေါက်သောအခါ ပိုလျှံသည့်နို့ကို ရောင်းချသည့်သူများ၊ မသန့်ရှင်းသော အိမ်မွေးနွားများမှရသော နွားနို့များ ဖြစ်ပုံရပါသည်။ ဤနွားနို့မျိုးကို ဝယ်ယူသောက်သုံးလျှင် ဝယ်ယူသူ၏ အမှား ဖြစ်ပေသည်။

စာရေးသူ၏ဆောင်းပါးတွင်ပါသော ဝမ်းချုပ်သူအတွက် နွားနို့ ၂၅ ကျပ်သားကို ဆားခတ်သောက်ခြင်းဖြင့် ဝမ်းသက်စေသော သတ္တိမှာ ရှေးအာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းများ၏အလိုအတိုင်း ရေးခြင်းဖြစ်ပါသည်။

အာယုဗ္ဗေဒ ဆေးကျမ်းများသည် အိန္ဒိယမှလာသည်။ အိန္ဒိယ

ကုလားများသည် နွားနို့ကို အလွန်နှစ်သက်စွာ သောက်သုံးသူများ ဖြစ်သည်။ နွားနို့ကို အစိမ်းရော အကျက်ပါ သေတစ်ပန်၊ သက်တစ်ဆုံး သောက်သုံးကြသူများဖြစ်သည်။ ကုလားများသည် လူကောင်လည်း ထွား၊ အရပ်လည်း ရှည်ပြီး ကျန်းမာသန်စွမ်းသူများ ဖြစ်ကြခြင်းမှာ နွားနို့မှရသော အသားဓာတ်နှင့် သြဇာဓာတ်ကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ယူဆကြပါသည်။

ကျမ်းကိုးအနေနှင့် ဖော်ပြရလျှင် ရှေးဆရာများ အလေးထားရ သည့် (၁၉၂၃ ခုနှစ်ထုတ်) ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်ကျမ်းတွင်-
ဝမ်းချုပ်ခြင်းအကြောင်းနှင့် ကုထုံးကို ပြခြင်း။ ။ လူတို့စားသော အစာ အာဟာရတို့သည် အစာသစ်အိမ်မှ အစာဟောင်းအိမ်ထဲသို့ တဖြည်း ဖြည်း ရွေ့လျော့ကူးပြောင်းပြီးလျှင် ကျင်ကြီးဖြစ်ရ၏။ ထိုကျင်ကြီး သည် အသစ်၊ အဟောင်း အချိန်မှန်လဲပြောင်းရမှသာ လူတို့၌ ကျန်းမာ ခြင်း ဖြစ်နိုင်သည်။ ထိုကျင်ကြီးသည် အချိန်မှန်မစွန့်ရဘဲ ဝမ်းထဲ၌ ခိုအောင်းနေခဲ့လျှင် ဝမ်းချုပ်သည်ဟု ဆိုရ၏။ ထိုဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် အညောင်းခံသောသူတို့၌ များသောအားဖြင့် ဖြစ်တတ်၏။

ကုထုံးကား ။ ။ ဝမ်းကြောကို လျော့အောင် နှိပ်နယ်ခြင်းပြုပြီးနောက် နံနက်စောစော အချိန်၌ နွားနို့အစိမ်း နှစ်ဆယ့်ငါးကျပ်သားတွင် ဆား တစ်ပဲသားခန့် ထည့်၍ အကုန်သောက်။ နှစ်နာရီခန့်ကြာလျှင် လေနှင့် တကွ စမြင်းတုံးများ သက်လျှောလိမ့်မည်။ အကယ်၍ ဝမ်းမလျော့ သော် ရေတစ်ခွက် ထပ်၍သောက်၊ ဝမ်းမလျော့မချင်း အစာကို မစား လင့်။ ထိုနွားနို့သည် ဝမ်းနုတ်ဆေးတွင် အကောင်းဆုံးဆေးဟု ညီတော်အာနန္ဒာ ချီးမွမ်းတော်မူ၏။

ဆရာကြီးဦးဘသင် ရေးသား စီရင်အပ်သော လက်တွေ့ကုထုံး ဆေးကျမ်းနှင့် ရှုတော်မူ ဆေးအဘိဓာန် စာမျက်နှာ ၁၂၉-၁၃၀

(ဣစာသယပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်) ၁၂၅၄ ခု၊ နယုန်လထုတ်။

ဆေးပညာသဘောအရ နွားနို့အစိမ်းသောက်လျှင် ဝမ်းကို သက်စေသည်။

နွားနို့ကို မလိုင်တက်အောင် ကျိုချက်ပြီး သောက်လျှင် အား ဖြစ်ပြီး ဝမ်းကို နုတ်စေသည်။

အစိမ်းသောက်မှ ဝမ်းသက်မည့် နွားနို့ကို ကျိုချက်သောက် သောအခါ ဝမ်းသက်စေမည့် ဓာတ်စာ မဖြစ်နိုင်တော့ပေ။

ဆရာက လူနာ၏အခြေအနေကိုကြည့်သောအခါ နေမကောင်း တာရက်ကြာ၊ အစားကလည်း သိပ်မဝင်၊ ဓာတ်ကလည်း ချုပ်သဖြင့် အကြောအခြင်များ တောင့်တင်းနေသည်။ ထိုလူနာကို အကြော အခြင်များ လျော့ပါးစေရန် ဝမ်းသွားအောင်လုပ်မှဖြစ်မည် ဝမ်းနုတ် ဆေးပေးရန်လည်း လူနာ၏အင်အားမှာ မဖြစ်နိုင်။ ဝမ်းသွားလွန်လျှင် မြော့သွားပြီး အသက်ပါ ပါသွားနိုင်သည်။

ဤသို့သော လူနာမျိုးကို ဆရာက ချင့်ချိန်ပြီး ဝမ်းလည်း သက် စေ၊ အားလည်း မပြတ်စေရန် နွားနို့အစိမ်းကို ဆားခတ်ပြီး တိုက် ခြင်းဖြင့် ဓာတ်သက်စေရန် ပညာသားပါပါ ကြံစည်ခြင်း ဖြစ်သည်။

(အကယ်၍ ပိုးသေစေရန် နွားနို့ကို မီးဖြင့် ကျိုချက်လိုက်လျှင် တေဇောဓာတ်ဝင်သွားသဖြင့် နွားနို့ကျက်သွားပြီး ဝမ်းမသက်စေနိုင် တော့ပေ။ ပထဝီအားတိုးပြီး ပို၍ပင် ဝမ်းချုပ်၊ ဝမ်းခိုင်သွားနိုင်သည်။)

တိုင်းရင်းမြန်မာ ဆေးပညာအယူအဆများတွင်လည်း ဤအတိုင်းပင်။ ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်၏ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟ ကျမ်းတွင် လေ့လာလျှင်-

- ရေအေးကို သည်အတိုင်းသောက်လျှင် အပူငြိမ်း၏။ ဝမ်း ကို သက်စေ၏။

- ရေအေးကို ကျိုချက်ပြီးနောက် တစ်ဖန် အအေးခံပြီး ရေကျက်အေးသောက်လျှင် ဝမ်းကို ခိုင်စေ၏။
- ရေကျက်အေးကို တစ်ဖန် ရေနွေးလုပ်၍ သောက်လျှင် မသင့်၊ အဆိပ်နှင့်အတူ ဖြစ်၏။
- (ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း) တေရသမအကြိမ်ထုတ် စာမျက်နှာ ၁၁၅။

စာရေးသူ စဉ်းစားမိသည်မှာ နွားနို့တွင်လည်း ရေက ၇၀ ရာခိုင်နှုန်းခန့်ပါသဖြင့် အကြိမ်ကြိမ် ကျိုချက်လိုက်၊ အအေးခံလိုက် ပြုလုပ်လျှင် နွားနို့ထဲတွင် ပါသောရေသည် ရေကျက်အေး အဆိပ်ကဲ့သို့ဖြစ်သွားမည် ထင်ပါသည်။

နွားနို့ကို အကြိမ်ကြိမ်ကျိုချက်ပြီးမှ စိတ်ချရသည်အထင်နှင့် သောက်စရာမလိုအောင် နဂိုကပင် ပိုးမွှားကင်းစင်ကြောင်း အာမခံသည့် ခြံထွက်နွားနို့ကောင်းကောင်းကို ဝယ်ပြီး တစ်ကြိမ်သာ ကျိုချက်သောက်ခြင်းသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

တစ်ခါတစ်ရံ တိုင်းရင်းဆေးပညာ အယူအဆများကို အနောက်တိုင်းအမြင်ဖြင့် မရှင်းလင်းသည်များ ရှိနိုင်ပါသည်။ အနောက်တိုင်း အယူအဆသည် ပိုးကို အဓိကထားသည်ကများပြီး တိုင်းရင်းဆေးပညာရှုထောင့်မှာ အပူ၊ အအေးကို အဓိကထားသည်။ ‘တေဇော’ တစ်လုံးကြောင့်ပင် အပူ၊ အအေး ဖြစ်ရသည်။ ‘တေဇော’ တစ်လုံးကြောင့်ပင် ရေသည်ပင် အဆိပ်ဖြစ်ရသည့်အခါများ ရှိပေသည်။ ပူမှုအေးမှု တေဇောပြု၏ဟု ရှေးကဆရာကြီးများက ကျမ်းဂန်တွင် ရေးသားခဲ့သည်ကို တိုင်းရင်းဆေးဆရာတိုင်း လက်မလွှတ်နိုင်ကြပါ။

ရောဂါတစ်ခုကို ကုသလျှင် အပူနာလား၊ အအေးနာလား၊ အတက်နာလား၊ အသက်နာလား ကြည့်၍ ဆေးပေးသောအခါ ဓာတ်

မုန့်ဟင်းခါး ဓာတ်စာ

၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ မေလထုတ် မန္တလေး ရတနာပုံသတင်းစာတွင် သတင်းတစ်ပုဒ် ဖတ်ရှုရသည်မှာ မြန်မာ့ရိုးရာ စားစရာတစ်မျိုးဖြစ်သော မုန့်ဟင်းခါးကို ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး အစားအသောက်များစာရင်းတွင် ဖော်ပြခြင်းခံရဟု ရေးသားထားသည်။ ထိုသတင်းကို အမေရိကန်နိုင်ငံ အခြေစိုက်နာမည်ကြီး သတင်းစာတစ်စောင်ဖြစ်သော နယူးယောက်တိုင်းမ်သတင်းစာက စုစည်းဖော်ပြသော ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံး အစားအသောက်များစာရင်းတွင် ထည့်သွင်းခဲ့ခြင်းဖြစ်ကြောင်း သိရသည်။

ထိုကဲ့သို့ ထည့်သွင်းဖော်ပြခြင်းမှာလည်း အစားအသောက်ဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်သူများ၊ အာဟာရဆိုင်ရာ ပညာရှင်များ၏ အကူအညီဖြင့် ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ အစားအသောက်များကို လက်တွေ့လေ့လာမှု ပြုလုပ်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည့်အတွက် မြန်မာ့မုန့်ဟင်းခါးမှာ ကမ္ဘာ့ထိပ်တန်း အစားအစာတစ်ခုအဖြစ် စာရင်းဝင်သွားခဲ့ခြင်း ဖြစ်သည်ဟုလည်း နယူးယောက်တိုင်းမ် သတင်းစာအရ သိရသည်။

အဆိုပါ နယူးယောက်တိုင်းမ် သတင်းစာသည် ကမ္ဘာ့အရပ်ရပ်မှ ရိုးရာအစားအသောက်များကို လှည့်လည်လေ့လာမှု ပြုလုပ်ပြီးနောက်

အကောင်းဆုံး အစားအသောက်များစာရင်းကို ထုတ်ပြန်လိုက်ခြင်း ဖြစ်ပြီး မုန့်ဟင်းခါးကို ထိပ်တန်းအစားအသောက်များစာရင်းတွင် ထည့်သွင်းဖော်ပြခဲ့သည်။ ပျမ်းမျှရောင်းဈေး အမေရိကန် တစ်ဒေါ်လာ တန်ဖိုးအောက်တွင်ရှိသော မြန်မာ့ရိုးရာအစားအစာ မုန့်ဟင်းခါးမှာ အရသာထူးခြားကောင်းမွန်သည့်အပြင် နံနက်စာအဖြစ် စားသုံးရန် သင့်တော်သော အခြေအနေမျိုးကို ပိုင်ဆိုင်ထားသည်ဟုလည်း နယူး ယောက်တိုင်းမ်က ဖော်ပြခဲ့ကြောင်း သိရသည်။

မုန့်ဟင်းခါးသည် ငါးကို အဓိကထားပြီး ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ စပါးလင် စသည့် အပူအစပ်များနှင့် ရောနှောဆီသတ်ပြီးမှ ပဲမုန့် (ကုလားပဲမုန့်)၊ ဆန်လှော်မှုန့်များဖြင့် ဟင်းရည်ပျစ်အောင် စီမံထား သော အစာဖြစ်သည်။ ပဲမုန့်ကြောင့် ဝမ်းမပျက်စေရန် အဖန်အချုပ် ဖြစ်သော ငှက်ပျောအူကို ထည့်ထားပြန်သည်။ အဖွင့်၊ အအုပ်၊ အထိန်း ညီမျှသော ဓာတ်စာတစ်မျိုးဖြစ်သည်။ ရာသီမရွေး စားနိုင်သည်။ ချက်သူကသာ နည်းလမ်းမှန်အောင် ချက်ဖို့လိုသည်။

အချို့အရပ်များတွင် မုန့်ဟင်းခါး၌ အုန်းနို့ထည့်ချက်သည်ကို တွေ့ရဖူးသည်။ ဤသည်မှာ နည်းလမ်းအမှန် မဟုတ်ပါ။

တစ်ခါက တီဘီရောဂါဖြင့် တရှောင်ရှောင်ဖြစ်ကာ ပိန်ချုံး နေသော လူနာတစ်ဦးကို တွေ့ရဖူးသည်။ X-ray ဓာတ်မှန်တွင် အဖြူ အစက်အပြောက်များ တွေ့ရာမှ သံသယဖြစ်ပြီး သလိပ်စစ်သော်လည်း ပိုးမတွေ့၊ ချောင်းမြောက်ဆိုးသည်မှာလည်း အဆုတ်နာလက္ခဏာနှင့် တူနေသည်။ ညဘက်တွင် တစ်ခါတစ်ရံဖျားပြီး ချွေးအပုပ်များထွက်ပြီး အဖျားကျသွားတတ်သည်။

သူ၏ရောဂါကို တကယ်တမ်း ဓာတ်မှန်ကျွမ်းကျင်သည့် ဆရာဝန်ကြီးများက စစ်ဆေးသောအခါ တီဘီမဟုတ်၊ ရှေးယခင်က



မြန်မာ့ရိုးရာစားစရာ မုန့်ဟင်းခါး

ဖြစ်ခဲ့ဖူးသော အမာရွတ်ဟောင်းများသာဖြစ်သည်။ သလိပ်တွင်လည်း ပိုးမတွေ့ပေ။

ထိုဝေဒနာရှင်ကို သဘာဝဓမ္မနှင့်ကုသည့် ဆရာက ဓာတ်စာ အဖြစ် မုန့်ဟင်းခါးကို ချင်း၊ ကြက်သွန်ဖြူ၊ ငရုတ်ကောင်းနိုင်နိုင်ဖြင့် ချက်ကျွေးသည်။ နှစ်ရက်၊ သုံးရက်ဆက်ပြီး မုန့်ဟင်းခါး တစ်မျိုး တည်းကိုကျွေးရာမှ ခံတွင်းလိုက်လာပြီး ပြန်လည်နာလန်ထလာသည်။ နောက်ပိုင်းမှာ အဖျား လုံးဝပြတ်သွားပြီး သုံးလခန့်အကြာတွင် စိုစိုပြည်ပြည် ပြန်ဖြစ်လာကာ နောက်ပိုင်း အလုပ်များ ပြန်လည်လုပ်ကိုင်နိုင် သဖြင့် အောင်မြင်သော စီးပွားရေးလုပ်ငန်းကြီးတစ်ခုကို ဦးဆောင် နေသောသူတစ်ဦး ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ (နာမည်ကိုတော့ ထုတ်ဖော် မပြောတော့ပါ။)

မုန့်ဟင်းခါးသည် အစားပျက်သူများနှင့် နာတာရှည်ရောဂါ

ရှိသူများကို ပြန်၍ နာလန်ထစေနိုင်သော အာဟာရကောင်း ဓာတ်စာ ဖြစ်သည်။ ငါးကို အဓိကထားသည်။ မုန့်ဟင်းခါးချက်ရာတွင် မြစ် ငါးခုသည် အကောင်းဆုံး ဖြစ်သည်ဟုဆိုသည်။ ထိုငါးခုမျိုးသည် ရေစီးသန်သော နေရာတွင် သွားလာနိုင်သော ငါးမျိုးဖြစ်သဖြင့် သန်မာ သော အင်အားဓာတ် ရှိသည်ဟုဆိုသည်။ ငါးခုသည် အလယ်ရိုး တစ်ရိုးသာပါသော ငါးမျိုးဖြစ်သဖြင့် အသားထွင်ရာတွင်လည်း လွယ် ကူသည်။

မုန့်ဟင်းခါးစားပြီး သွေးတိုး၊ သွေးပေါင် တက်သည်ဆိုခြင်းမှာ ညံ့ဖျင်းသော ငံပြာရည်ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ဆားဓာတ်၊ အငန်ဓာတ် လွန်ကဲသော ငံပြာရည်၊ အပုပ်နံ့ထွက်နေသော ငံပြာရည်ကို သုံးလျှင် မုန့်ဟင်းခါးကြောင့် သွေးတိုးနိုင်သည်။

မုန့်ဟင်းခါးကောင်းကောင်း သုံးလိုလျှင် ငံပြာရည်အကြည် ရည်ကောင်းကောင်းကို သုံးဖို့လိုသည်။ ငါးငံပြာရည် မရလျှင် ပုစွန် ငံပြာရည် အကောင်းသုံးပြီးလည်း ချက်နိုင်သည်။ အချိုမှုန့်ထည့်ပြီး ချက်သူများလည်း ရှိသည်။ အချို့မှာ သကြားကို ဒယ်အိုးဖြင့် လှော် ပြီး ထည့်သဖြင့် မုန့်ဟင်းခါးမှာ မသိမသာ အချိုဓာတ်ဝင်ပြီး စား ကောင်းသည်ဟု ပြောကြသည်။

ကြက်သွန်ကြော်သည်လည်း လေသက်စေသော ဓာတ်စာဖြစ် သဖြင့် မွေးသောအနံ့ဖြင့် ဆွဲဆောင်မှုရှိသော အစာဖြစ်သည်။ မုန့်ဟင်း ခါးအရည်ကျက်ပြီး အချို၊ အငန် အရသာမြည်းစမ်းပြီး စိတ်တိုင်းကျပြီ ဆိုလျှင် ကြက်သွန်ဖြူကြော်ကို ထောင်းပြီး ဟင်းရည်အပေါ်မှ ဖြူးလိုက် ပါ။ ထို့နောက် အိုးအဖုံးကို အုပ်ထားလိုက်ပါ။ ဆယ်မိနစ်ခန့်ထားပြီး အိုးအဖုံးကို ဖွင့်လိုက်သောအခါ ကြက်သွန်ဖြူကြော်အနံ့သည် မုန့်ဟင်းခါးအနံ့နှင့်ရောပြီး သွားရည်ကျအောင် စားချင်စိတ်ကို

ဆွဲဆောင်နိုင်သည့် ရနံ့ဖြစ်လာသည်ကို တွေ့ရသည်။

စပါးလင်သည် မုန့်ဟင်းခါးကို ရနံ့မွှေးကြိုင်စေသော ဟင်းခတ်ပင် ဖြစ်သည်။ အပွင့်ဓာတ်ကိုလည်း ပေးသည်။ အရွက်ကို ကိုင်ကြည့်၍ ရှုလျှင် ထက်မြက်သော၊ အာကာသရှိသော ဆေးပင်ဖြစ်သည်။ စပါးလင်သည် ကြံရွက်ကဲ့သို့ပင် ရှုသောသတ္တိရှိသည်။

စပါးလင်ကို ဟင်းထဲတွင် ထုံးချည်ပြီး ထည့်လေ့ရှိသည်။ အမှန်စပါးလင်ရနံ့ပါလိုလျှင် ကြက်သွန်ဖြူ၊ ကြက်သွန်နီ ဆီသတ်စဉ်ကပင် စပါးလင်ကို နပ်နပ်စဉ်းပြီး ထည့်ကာဆီသတ်လျှင် ပို၍ကောင်းသည်။ စပါးလင်သည် မုန့်ဟင်းခါးတွင်ပါသော ငံပြာရည်ပုပ်လျှင် ထိုအပုပ်နံ့ကို ပယ်ဖျက်နိုင်သည်။ အစာကြေစေသော သတ္တိရှိသဖြင့် ကုလားပဲကြောင့် ဝမ်းပျက်ခြင်းကိုလည်း စပါးလင်က ကာကွယ်ပေးနိုင်သည်။

မုန့်ဟင်းခါးစားလျှင် အကြော်စုံထည့်စားလေ့ရှိသည်။ ပဲကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်၊ ဗယာကြော်၊ ဘူးသီးကြော် စသည်ဖြင့် အကြော်စုံထည့်စားလေ့ရှိသည်။ မုန့်ဟင်းခါးစားပြီးမှ ဟင်းရည်အပိုတောင်းပြီး အကြော်နှင့် စိမ်စားသူလည်း ရှိသည်။ အချို့မှာ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်မှ အီကြာကွေးကို ကတ်ကြေးနှင့်ကိုက်ပြီး မုန့်ဟင်းခါးဟင်းရည်နှင့် သောက်သည်ကို တွေ့ရဖူးသည်။

တစ်ခါက မိတ်ဆွေမိသားစုတစ်စု မုန့်ဟင်းခါးစားကြပြီးနောက် ထိုမိသားစုမှ သားအကြီးဖြစ်သူ(အသက် ၅၀ ခန့်)မှာ အော့အန်ပြီး မူးသဖြင့် ဆေးရုံတင်လိုက်ရသည်။ ဆေးရုံတွင် စစ်ဆေးသောအခါ သွေးပေါင်များ လွန်စွာတက်နေသည်ဟု ဆိုသည်။

ထိုနေ့က မိသားစုလိုက် မုန့်ဟင်းခါးစားရာတွင် အခြားသူများက ပဲကြော်၊ ကြက်သွန်ကြော်နှင့် စားကြသည်။ သူတစ်ဦးတည်း

ဘူးသီးကြော်နှင့်စားပြီး ဖြစ်သည်ဟု သိရသည်။

ဘူးသီးသည် အအေးစာဖြစ်သည်။ ဆန်မှုန့်အနှစ်နှင့်ကြော်ပြီး အေးခဲသွားသောအခါ အစာမကြေဖြစ်တတ်သည်။ အစာအိမ်ထဲတွင် အအေးဓာတ်ဖွံ့ပြီး ပြန်အန်ထွက်တတ်သည်။ အကြော်ကြော်ပြီးခါစ ပူပူနွေးနွေးစားလျှင် တော်သေးသည်။ အေးမှစားလျှင် ရင်ပြည့်ရင်ကယ် ဖြစ်နိုင်သည်။ သွေးတိုးရောဂါ အခံရှိသူမှာ မုန့်ဟင်းခါးနှင့် ဘူးသီး ကြော်စားလျှင် နှစ်မျိုးလုံး မတည့်သော အစာဖြစ်၍ ဆေးရုံရောက်ရခြင်း ဖြစ်သည်။ ဓာတ်စာပေးသော ဆရာများအနေနှင့်လည်း သွေးတိုးအခံ ရှိသူကို မုန့်ဟင်းခါးဓာတ်စာပေးလျှင် အထူးသတိပြုသင့်သည်။

မုန့်ဟင်းခါးသည် တြိကဋျက်သုံးပါးခေါ် အစပ်သုံးပါးနှင့် အခြေခံချက်သည့် ဓာတ်စာဖြစ်သည်။ အပွင့်ဓာတ်စာ၊ အဖွင့်ဓာတ်စာ ဖြစ်သည်။

မုန့်ဟင်းခါးချက်သူများ သတိပြုရန်မှာ ကုလားပဲကို ပြုတ် မထည့်ပါနှင့်။ ပဲမှုန့်ကောင်းကောင်းကို သုံးပါ။ ဆန်မှုန့်နှင့် မျှတစွာ ရောနှော ချက်ပါ။ ပဲမှုန့်ကို ချက်ခါနီးတွင် ပြန်လှော်လျှင် ပို၍မွှေးပြီး စားကောင်းပါသည်။

ငံပြာရည်ကို အကောင်းဆုံး ရှာဝယ်ပါ။ ငံပြာရည်ကောင်းမှ မုန့်ဟင်းခါးအရသာ ကောင်းမည်။ ရှေးကလူကြီးများက မုန့်ဟင်းခါး ချက်လျှင် အိုးတက်ငံပြာရည်နှင့် ချက်သည်ဟုဆိုသည်။ အိုးတက်ငံပြာ ရည်ဆိုသည်မှာ ငါးပိသိပ်ထားသည် စဉ့်အိုးတွင် အပေါ်သို့ လျှံတက် လာသည့် ငံပြာရည်အကြည်ကို ဆိုခြင်းဖြစ်နိုင်သည်။ ငံပြာရည် အနောက်နှင့် အရောအနှောများ၊ အနံ့ပုပ်သော ငံပြာရည်များကြောင့် မုန့်ဟင်းခါးအရသာ မချိုဘဲ အခါးဘက်ရောက်သွားနိုင်ပြီး သွေးတိုးစေ နိုင်သဖြင့် ငံပြာရည်ကောင်းနှင့်ချက်ရန် အထူးသတိပြုသင့်သည်။

ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် သွားနာ၊ သွားကိုက်ရောဂါ

သွားနာ၊ သွားကိုက်ဝေဒနာသည် သာမန်ဟု ထင်ရသော်လည်း တကယ်ဖြစ်လာလျှင် အလုပ်ပျက် အကိုင်ပျက်ဖြစ်အောင် ဒုက္ခပေးသော ဝေဒနာမျိုးဖြစ်ကြောင်း ခံစားဖူးသူတိုင်း သိကြပေမည်။ သွားနာခြင်းကို ဖြစ်စေသော အကြောင်းများစွာ ရှိနိုင်သော်လည်း လူအများ သတိမထားမိကြသည်မှာ သွားနာ၊ သွားကိုက်ခြင်းသည် ဝမ်းချုပ်ခြင်းနှင့် ဆက်စပ်နေခြင်းဖြစ်သည်။

သွားကိုက်ဝေဒနာ ခံစားရသူတစ်ဦးသည် သွားဆရာဝန်နှင့် ပြသပြီး သွားနုတ်လိုကြောင်း ပြောသည်။ သွားဘက်ဆိုင်ရာ ဆရာဝန်က စစ်ဆေးပြီး သွားဖုံးနှင့် သွားခြေများ ရောင်နေသဖြင့် သွားကိုက်ခြင်း ဖြစ်ကြောင်း၊ သွားမှာ အကောင်းကြီးရှိနေသေးသဖြင့် နုတ်ပစ်ရန် မသင့်ကြောင်း၊ အရောင်ကျစေမည့် သောက်ဆေး၊ ငုံဆေးများပေးပြီး ပြန်လွှတ်လေ့ရှိသည်။

သွားပညာရှင်များက သွားများကို နုတ်သစ်မြစ်များဟု တင်စားပြောကြသည်။ ငယ်စဉ်က အသက် ခုနစ်နှစ်ခန့်က တစ်ကြိမ် ငယ်သွားများ လဲပြီးနောက် အသစ်ပြန်ပေါက်လာသော သွားများသည် ဘဝတစ်သက်တာ သုံးစွဲရန်ဖြစ်သည်။ ကျိုးသွားလျှင်၊ နုတ်ပစ်လိုက်လျှင်

နောက်ထပ် အသစ်ပြန်ပေါက်မလာတော့ပေ။ ထို့ကြောင့် သတိနှင့်ယှဉ်ပြီး သုံးစွဲရမည့် အရာဖြစ်သည်။

‘ကြာကြာဝါးမည့်သွား အရိုးကြည့်ရှောင်’ ဟု ဆိုသော ရှေးစကားပုံမှာ ဘေးအန္တရာယ်ကို ကြည့်ရှောင်ဖို့ ပြောခြင်းဖြစ်သော်လည်း သွားများ အရွယ်မလွန်မီက မပျက်စီးရအောင်လည်း မာကျောသော အရာများ စားခြင်းမှ ရှောင်ကြဉ်လျှင် သွား သက်တမ်းစေ့ သုံးစွဲရမည် ဖြစ်သည်။ ကွမ်းစားသူများသည် မာကျောသော ကွမ်းသီးစိတ်များကို ကိုက်ရသဖြင့် သွားအပေါ်ယံ ကြွေလွှာများ အက်ကွဲပြီး သွားအခေါင်းပေါက်ဖြစ်ကာ ပိုးဝင်ပြီး သွားကိုက်၊ သွားနာ ရောဂါဖြစ်နိုင်သည်။

သွားဖုံးကြွပြီး သွားခြေရောင်ခြင်းသည် နှစ်ရှည်စားသောက်လာသော အစာများမှ ချိုးများမှာ သွားအခြေတွင်ကပ်ပြီး ကျောက်တည်သကဲ့သို့ဖြစ်ကာ သွားဖုံးကို စူးသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ သွားဆရာဝန်များကို ပြလျှင် ထိုချိုးများကို စက်ကိရိယာဖြင့် ခြစ်ထုတ်ပေးလေ့ရှိသည်။

သွားကိုက်၊ သွားနာ ရောဂါရှိသူများ အထူးသတိပြုသင့်သည့် အချက်မှာ ဝမ်းချုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဝမ်းချုပ်ခြင်းသည် အစာမကြေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ အသက်ကြီးသူများတွင် အစာမကြေခြင်းမှာ သွားမကောင်းခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်ဟု ဂျာအေး သူ့အမေရိကန်သလို ပတ်ချာလည်လျက်ရှိသည်။

စားသမျှ အာဟာရတို့သည် အူမကြီးအဆုံးသို့ ရောက်သောအခါ စုပုံပြီး ရှေ့က အစာဟောင်း မထွက်သွားလျှင် နောက်အစာဟောင်းမှာ အချဉ်အသိုးကဲ့သို့ဖြစ်ကာ အငွေ့ထွက်လာသည်။ ထိုအငွေ့သည် အပုပ်ဖြစ်သည်။ အငွေ့မှသယ်ဆောင်လာသော အပုပ်သည် အထက်သို့ ပြန်လည်တက်ကာ ပါးစပ် အာခံတွင်းအထိ ရောက်သည်။

သွားများနှင့် သွားဖုံးများ၏အခြေသည် ထိုအပုပ်ငွေ့ဒဏ်ကြောင့်ပင် ရောင်တင်းခြင်း၊ ဖောင်းကြွခြင်းဖြစ်ကာ သွားအခြေအမြစ် အာရုံကြော များ ရောင်သည့်အခြေဆိုက်တော့သည်။

သွားကိုက်ခြင်းသည် သွားပိုးစားခြင်း၊ သွားအခေါင်းပေါက် ရှိခြင်းတို့ကြောင့် မဟုတ်လျှင် သွားအခြေရှိ အာရုံကြောများ ရောင် ခြင်းကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပေသည်။

သွားအခြေရောင်သော အဆင့်ရောက်လျှင် ဝမ်းနုတ်သင့်သည်။ ဆားစိမ်းကို ရေနွေးဖြင့်ဖျော်ပြီး ခပ်နွေးနွေး အာလုတ်ကျင်းပေးခြင်း ဖြင့်လည်း သွားကိုက်ခြင်းကို သက်သာစေနိုင်သည်။ ဆားသည် အပုပ် ကို နိုင်သည်။ သွားကိုက်လျှင် ပြင်းထန်သော ဝမ်းနုတ်ဆေးများ မသုံး စွဲဘဲ ဆားခါး တစ်ဇွန်းနှင့် ရှောက်သီးအရည် သုံးဇွန်း ရောစပ်သောက် လျှင် ဝမ်းလည်းမှန်၊ အပူအပုပ်များလည်း အောက်သို့ကျစေနိုင်သည်။

ညအိပ်ရာဝင်ချိန် မန်ကျည်းဖျော်ရည် သောက်ခြင်းဖြင့်လည်း အထက်သို့ အပူအပုပ်တက်ခြင်းကို တားဆီးနိုင်သည်။ ဓာတ်စာအနေ ဖြင့် ငှက်ပျောသီးဖီးကြမ်းကို နေ့စဉ်မှန်မှန် နှစ်လုံးခန့်စားသုံးပေးလျှင် လည်း ဝမ်းချုပ်ခြင်း၊ စမြင်းခံခြင်းများကို သက်သာစေနိုင်သည်။ ပဲရာဇာဟင်းချိုကို နေ့စဉ်သောက်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဓာတ်ချုပ်ခြင်းကို ကာကွယ်နိုင်သည်။

မန်ကျည်းရွက်၊ ကန်စွန်းရွက် ချဉ်ရည်ဟင်းများ သောက်ခြင်း ဖြင့်လည်း ဝမ်းမှန်စေနိုင်သည်။ အချို့ သွားနာပြီး သွားအခြေ ယိုင်နဲ့ ကာ နုတ်ရမည့် အခြေအနေရောက်နေသူများပင် ဝမ်းမှန်မှန်သွားအောင် ဓာတ်စာဖြင့် ပြုပြင်ပေးသောအခါ သွားနာ သက်သာပြီး နဲ့နေသော သွားမှာ ပြန်ခိုင်သွားသူများ တွေ့ကြုံရဖူးပါသည်။ အညောင်းထိုင်ခြင်း များကို လျှော့ပြီး လမ်းမှန်မှန်လျှောက်ပေးခြင်းဖြင့်လည်း ဆီး၊ ဝမ်း၊

သွေး၊ လေ ညီညွတ်မျှတကာ ကျန်းမာရေး ကောင်းလာစေနိုင်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။



ကို နှစ်မျိုးလုံး စာပေအသစ်ကြောင့် ပြန်ပေးနိုင်အောင်
ထို့အပြင် အာယုဗေဒဆေးပညာတွင် ပါဝင်သော
လာသူဟူ၍ ရှိသေးသည်။ ထိုသူများမှာ များများ နှစ်စဉ်
ပြန်သည်။ လေစာကို သဖြင့်ရှောင်သဖြင့် ပြန်ပေးရန်
တော်၏ ဆေးပညာပညာပေးသကဲ့သို့ ပြန်ပေးရန် လေစာ
လေပကတိရှိသူများ၏ ရုပ်လက္ခဏာကို လေစာလေစာ ။

လေစာဆိုသည်မှာ...

မြန်မာစကားတွင် လေပွသည်၊ လေချုပ်သည်၊ လေအောင့်
သည်၊ လေထိုးသည်၊ လေအန်သည်၊ လေကျစ်သည်၊ လေလှန်သည်၊
လေသက်သည်၊ လေလည်သည် စသည်ဖြင့် လေနှင့်ပတ်သက်သော
ဝေါဟာရအမျိုးမျိုး ရှိပေသည်။

အခြေအနေအမျိုးမျိုးအပေါ် မူတည်၍ လေပွလျှင် လေစာကို
ရှောင်ရမည်။ လေချုပ်လျှင်၊ လေကျစ်လျှင်၊ လေ မလျှောက်လျှင်
လေစာကို စားပေးသင့်သည်။ လေမလည်လျှင် လေဆေး ပေးရမည်
စသည်ဖြင့် ရှိလေရာ လေစာအမျိုးမျိုးကို သိထားသင့်ပေသည်။

ဆေးအဘိဓာန်အဖွင့်ကျမ်းတွင် ဝါယောဓာတ်ကြိုက်အစာဟု
ဖော်ပြထားသည်မှာ-

- ၁။ လက်ဖက်၊
- ၂။ တမာ၊
- ၃။ ကန့်ကလာ၊
- ၄။ ဆူးပုပ်၊
- ၅။ ကြောင်ပန်း၊
- ၆။ ကြောင်လျှာသီး၊

၇။ ကျီးအာသီး၊

၈။ ကင်းပုံသီး၊

၉။ ပုံလုံသီး၊

၁၀။ ကြက်ဟင်းခါးသီး၊

၁၁။ ခွေးတောက်ရွက်၊

၁၂။ တောရှောက်၊

၁၃။ သပွတ်သီး၊

၁၄။ မလ္လ၊

၁၅။ ကြက်ဆူ၊

၁၆။ ခရမ်းသီး၊

၁၇။ သဘောသီး၊ သဘောရွက်၊

၁၈။ ဂုံခါး၊

၁၉။ ကုလားမျက်စိ၊

၂၀။ ငါးရံပတူ၊

၂၁။ ကစောရွက် -

စသည်ဖြင့် ဖော်ပြထားသည်။

လေအားနည်းလျှင်၊ လေမသက်လျှင်၊ အကြောအခြင်များတွင်
လေလျှောက်အားနည်းနေလျှင် အထက်ပါ အသီး၊ အရွက်၊ အပွင့်များ
ကို ဓာတ်စာအဖြစ် စားနိုင်ပေသည်။

အကယ်၍ လေပွနေလျှင်၊ လေလွန်နေလျှင်၊ တစ်နည်းအားဖြင့်
သွေးတိုးနေလျှင်၊ သွေးတက်နေလျှင် အထက်ပါ လေစာများကို ရှောင်
ကြဉ်ပြီး စားသုံးရမည်ဖြစ်သည်။

ဝက်သားစားပြီး သွေးတိုးနေသူသည် ကြက်ဟင်းခါးသီး ချက်
စားမိသဖြင့် ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး သေဆုံးသွားရသူမှာ လေစာ

ကို နှစ်မျိုးဆင့် စားမိသောကြောင့် ဖြစ်ပေသည်။

ထို့အပြင် အာယုဗေဒဆေးပညာတွင် လေပကတိဖြင့် မွေးဖွားလာသူဟူ၍ ရှိသေးသည်။ ထိုသူများမှာ မွေးရာပါ လေလွန်နေသူများဖြစ်သည်။ လေစာကို အမြဲရှောင်သင့်သူများဖြစ်သည်။ သိမ်ဖြူဆရာတော်၏ ဆေးပညာဥပဒေသကျမ်း (ပထမတွဲ) တွင် ဖော်ပြထားသော လေပကတိရှိသူများ၏ ရုပ်လက္ခဏာများမှာ-

- ၁။ ဆံပင်အဖျား ကွဲခြင်း၊ နီခြင်း၊ နည်းခြင်းရှိသူ၊
- ၂။ ခြေလှမ်းသောအခါ အရိုးအဆက်မှ အသံမြည်သူ၊
- ၃။ အသံကြမ်း၊ အသံကွဲသူ၊
- ၄။ စကားများခြင်း၊ အကျိုးမဲ့လွန်စွာ ပြောတတ်သူ၊
- ၅။ အစားကြီး၍ ချို၊ ချဉ်၊ စပ်နှင့် အစေးများသော အသားကြိုက်ခြင်း၊
- ၆။ ဂီတ၊ ပြက်ရယ်မှုနှင့် တောတောင်၌ မွေ့လျော်ခြင်း၊
- ၇။ ကုန်းချောပြောဆို၊ ခိုက်ရန်ဖြစ်ပွားမှု၌ မွေ့လျော်ခြင်း၊
- ၈။ အအိပ်နည်းခြင်း၊ အိပ်သည့်အခါ မျက်စိဖွင့်တတ်ခြင်း၊
- ၉။ အိပ်သောအခါ အိပ်မက်တွင် သစ်ပင်၊ အမြင့်၊ ကောင်းကင်ပျံတက်သည်ဟု မက်တတ်ခြင်း၊
- ၁၀။ ကိုယ်၊ နှုတ် အမူအရာ မတည်ငြိမ်ခြင်း-

စသည်တို့အပြင် ဘာဝပွကာသကျမ်း၌ ခြေဖဝါး၊ လက်ဖဝါး ကွဲခြင်း၊ ပိန်ကြိုခြင်း၊ လျင်စွာသွားလာတတ်ခြင်း၊ အသားအရေ ခြောက်ကပ်ခြင်း စသည့်လက္ခဏာ ငါးမျိုးကို ထပ်မံဖော်ပြထားသည်။ ထိုသူများသည် မွေးရာပါ လေပကတိရှိသူများ ဖြစ်သဖြင့် လေပွ၊ လေပျက်စေမည့် အစာများကို ထပ်မံရှောင်ရမည်ဖြစ်သည်။

ထို့အပြင် အခါးဟူသမျှ လေဓာတ်ကြွသည်ဟု ဆိုရိုးရှိသဖြင့်

(ဝမ်းတွင်း၊ အူတို့၏ အပြင်ဘက်၌ တည်သောလေ)၊

၄။ ကောဋ္ဌာသယလေ

(အူအတွင်း၌ တည်သောလေ)၊

၅။ အင်္ဂမင်္ဂါနုသာရိလေ

(ဓမ္မနီမည်သော အကြောမှလျှောက်၍ တစ်ကိုယ်လုံးသို့ ပျံ့နှံ့လျက် ကွေးဆန့်ခြင်း စသည်ကို ဖြစ်စေတတ်သော လေ)၊

၆။ သတ္တကလေ

(အကွေးအဆက်တို့၌ ကတ်ကြေးဖြင့် ဖြတ်သကဲ့သို့ ဖြစ်စေသော လေ)၊

၇။ ခုရကလေ

(သင်တုန်းဓားသွားကဲ့သို့ နှလုံးသားကို ဖြတ်ခွဲတတ်သောလေ)၊

၈။ ဥပ္ပလကလေ

(နှလုံးသားကို ခွဲတတ်သော လေ)၊

၉။ အသာသလေ

(ဝင်သက် လေ)၊

၁၀။ ပဿာသလေ

(ထွက်သက် လေ)၊

ဟု လေ့လာတွေ့ရှိရသည်။

အာယုဗ္ဗေဒသင်ခန်းစာများတွင်ကား လေကို တည်ရာဌာန အလုပ်ကိစ္စတို့နှင့် ခွဲဝေလိုက်လျှင် လေငါးမျိုးရှိသည်ကို တွေ့ရ၏။

၁။ ပါနလေ

(ဦးခေါင်းပိုင်း၊ ရင်ဘတ်၊ လည်ချောင်း၊ သွေးတို့၌ လှည့်

ပတ်သွားလာနေသော လေ)၊

၂။ ဥဒါနလေ

(ရင်ခေါင်း၌ တည်ရှိ၍ နှာခေါင်း၊ ချက်၊ လည်ပင်းသို့ သွားသော လေ)၊

၃။ ဗျာနလေ

(နှလုံး၌တည်ပြီး တစ်ကိုယ်လုံးသို့ လှည့်ပတ် သွားလာနေ သောလေ)၊

၄။ သမာနလေ

(ဝမ်းမီး၊ အစာသစ်အိမ်၊ အစာဟောင်းအိမ်တို့၌ ရှိသော လေ)၊

၅။ အပါနလေ

(စုန်လေ၊ အစာဟောင်းအိမ်မှ ခါးအောက်ပိုင်းသို့ သွား သောလေ)-

ဟူ၍ လေ့လာတွေ့ရှိရသည်ကို ဗဟုသုတ အလိုငှာ အကျဉ်းအားဖြင့် တင်ပြလိုက်ရပေသည်။



ကြက်ဟင်းခါးသီး လေစာ

စာရေးသူငယ်စဉ်က နေထိုင်ရာမြို့တွင် ဦးလေးတော်စပ်သူ တစ်ဦးသည် နံနက်စာ ဝက်သားဟင်း၊ ညစာတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီး ချက်စားပြီးနောက် တီဗွီကြည့်နေရင်း မူးသည်ဆိုကာ လဲကျသွား သည်။ ဆေးရုံပို့သော်လည်း အသက်မမီ၊ ဦးနှောက်သွေးကြောပြတ်ပြီး သေဆုံးသွားသည်ဟု ဆရာဝန်များက ဖြေသည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီး၏ အခါးအရသာကို နှစ်သက်သူ များစွာ ရှိသည်။ ချက်၍၊ ကြော်၍ စားကြသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး နှစ်မျိုး ရှိသည်။ အကြီးမျိုးနှင့် အသေးမျိုးဟူ၍ ရှိသည်။ ကြက်ဟင်းခါးသီး အသေးလေးများကို တောကြက်ဟင်းခါးသီးဟု ခေါ်ကြသည်။ တကယ်ပင် တောကထွက်သည်လား၊ စိုက်ပျိုး၍ ရသည်လား သေချာ တော့မသိပါ။ အချို့က တောထဲမှ အလှေကျပေါက်သည်ကို ခူး၍ ရောင်းသည်ဟုလည်း သိရသည်။ ပို၍ခါးသဖြင့် အချို့က တောကြက်ဟင်းခါးသီးကို ပုစွန်ခြောက်နိုင်နိုင်ဖြင့် ချက်စားရသည်ကို ပိုကြိုက်ကြသည်။

လူတို့၏ သဘာဝ အချို့ကို ကြိုက်ကြသည်။ အခါးကို ကြိုက်သူမရှိဟု ထင်ကြသော်လည်း တကယ်တမ်းတွင် အခါးအရသာ

ကို နှစ်သက်စွဲလမ်းသူ များစွာရှိသည်။ အခါးသည် လေပိုဖွပေးသဖြင့် အစား များများစားနိုင်သည်။ ရင်ချောင်သည်ဟု ယူဆကြသည်။

ကြက်ဟင်းခါးသီးကို ပါးပါးလှီးပြီး နေလှန်းကာ အကြပ်ကြော် စားသူများလည်း ရှိသည်။ တစ်လောက မိတ်ဆွေတစ်ဦးက လက်ဆောင်ပေးသဖြင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးသနပ်ဟူ၍ စားရသည်။ သရက်သီးသနပ်ကိုသာ တွေ့ဖူးသည်။ ယခု ကြက်ဟင်းခါးသီးသနပ်မှာ လည်း ထိုနည်းတူပင် မဆလာနိုင်နိုင်ဖြင့် ချက်ပြီး သနပ်ပြုလုပ်ကာ ကြာရှည် အထားခံအောင် ပြုလုပ်ထားသည်။ ထိုကြက်ဟင်းခါးသီး သနပ်ပြုလုပ်သူ မိတ်ဆွေသည် ဈေးသည် မဟုတ်ပါ။ ပညာတတ် အငြိမ်းစား အရာရှိကြီးတစ်ဦးဖြစ်ပြီး စင်ကာပူနိုင်ငံတွင် သွားရောက် ပညာသင်ကြားနေသူ သမီးကို စားစေချင်၍ နိုင်ငံခြားသား မိတ်ဆွေ များပါ အကြိုက်တွေ့ပြီး မှာကြားသဖြင့် တဖြည်းဖြည်း ရောင်းချရသည် အထိ ဖြစ်လာသည် ဟုဆိုသည်။ စင်ကာပူနိုင်ငံသား အတော်များများ



အခါးအရသာ ကြက်ဟင်းခါးသီး

အလင်းသစ်စာပေ

သည် မြန်မာပြည်မှပို့သော ကြက်ဟင်းခါးသီးသနပ်ကို ကြိုက်ကြသည်ဟု သိရသည်။ အခါးသည် အစာကို ကြေစေသည်ဟု ယူဆကြသည်။

ယောအတွင်းဝန် ဦးဘိုးလှိုင်၏ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်းတွင် ကြက်ဟင်းခါးသီးသည် (အသီးကြီးသော ကြက်ဟင်းခါးနှင့် အသီးငယ်သော ကြက်ဟင်းခါး) နှစ်မျိုးလုံးပင် ခါး၏။ ခါးသော်လည်းလေကို မပျက်စေတတ်။ အေး၏။ သလိပ်၊ သည်းခြေကို နိုင်၏။ အဖျားနာ၊ ပဏ္ဍနာ(အသားဝါ)၊ မေဟနာ(ဆီးချို)၊ ပိုးနာတို့ကို နိုင်၏။ ကြက်ဟင်းခါးသီးအငယ်သည် အကြီးထက် ကြေလွယ်၏။ ဝမ်းမီးကို တောက်စေတတ်၏ဟု အကောင်းဘက်သို့ များစွာညွှန်း၍ ရေးသားထားသည်ကို တွေ့ရပေသည်။ စာညွှန်း (ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း၊ တေရသမ အကြိမ်၊ စာ-၂၆၂)

ထို့ကြောင့် ကြက်ဟင်းခါးသီးသည် လေစာဖြစ်သော်လည်း ဆေးဖက်ဝင်အောင် စားသုံးတတ်လျှင် အဖျား၊ အသားဝါ၊ ဆီးချို၊ ပိုးနာတို့ကို နိုင်သော အသီးဖြစ်သည်။ ချင့်ချိန်စားသုံးတတ်ဖို့ လိုသည်။ ဝက်သား စသော အခြားလေစာများနှင့် တစ်နေ့တည်း နှစ်မျိုးတွဲမစားရန်သာ သတိရှိရမည်ဖြစ်သည်။

အကြောင်းမညီညွတ်၍ ကြက်ဟင်းခါးသီးစားပြီး ခေါင်းမူးလျှင် ရှောက်ရည်နှင့် ပျားရည် (ရှောက်သီးအရည် ကြွေဇွန်းကြီး သုံးဇွန်းနှင့် ပျားရည် တစ်ဇွန်း) စပ်သောက်လျှင် သက်သာစေနိုင်ပါသည်။ လည်ပင်းအရိုးဆစ် ကျီးပေါင်းရှိသူများ မူးလျှင်လည်း ဤဆေးနည်းဖြင့်ပင် သက်သာသဖြင့် ရှောက်သီးနှင့် ပျားရည်မှာ အိမ်တိုင်းတွင် ဆောင်ထားသင့်သော တိုင်းရင်းဆေးဖြစ်သည်။



ခွေးတောက်ရွက် လေစာ

ခွေးတောက်ရွက်သည် ကြက်ဟင်းခါးသီးကဲ့သို့ပင် အခါး
ဓာတ်ပါသော အစာဖြစ်သည်။ သို့သော် မတူညီသော ဓာတ်သဘော
မှာ ခွေးတောက်ရွက်သည် (ပူခါး)ဖြစ်၍ ကြက်ဟင်းခါးမှာ (အေးခါး)
ဖြစ်သည်။

ခွေးတောက်ရွက်ကို များသောအားဖြင့် ဟင်းချိုချက်သောက်
လေ့ရှိကြသည်။ ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ကြက်ခြေထောက်ရိုးကို ရောပြီး
ဟင်းချိုချက်လေ့ရှိသည်။ အညောင်းအကိုက်များလျှင်၊ ခါးနာလျှင်
ချက်စားလေ့ရှိကြသည့် ဓာတ်စာနည်းဖြစ်သည်။

ယခု နိုင်ငံတော် သံဃာ့မဟာနာယက ဥက္ကဋ္ဌ ဖြစ်တော်မူသော
မန္တလေးမြို့ ဗန်းမော်ကျောင်းတိုက် ဆရာတော်ကြီးသည် လွန်ခဲ့သော
နှစ်နှစ်ဆယ်ကျော်က မိမိကျောင်းတိုက်တွင်ပင် စာသင်သံဃာများကို
စာသင်၊ စာချ၊ စာပြန် အညောင်းထိုင်များသောအခါ အညောင်းပြေ
စေရန်အတွက် ဟုဆိုကာ စာရေးသူတို့၏မိဘ (ယောက္ခမ)များအိမ်သို့
ဒကာရင်း ဖြစ်သည်နှင့်အညီ ခွေးတောက်ရွက် ဟင်းချိုကပ်ပါဟု ခိုင်း
လေ့ရှိသည်ကို အမှတ်ရမိသည်။ ထိုအခါ ခွေးတောက်ရွက်ကိုရှာပြီး
ဓာတ်ဖက်ဖြစ်သော ကြက်ခြေထောက်ရိုးဖြင့် ဟင်းချိုချက်ကာ ကပ်လှူ



ပူးခါးဓာတ်စာ ဖြစ်စေသော ခွေးတောက်ရွက်

ရပါသည်။ ခွေးတောက်ရွက်သည် နှစ်ရှည် အညောင်းစွဲသူများ၊ အညောင်းထိုင်ရသူများ၊ ခါးနာ၊ ဒူးနာ၊ လေးဖက်နာ ရှိသူများနှင့် သင့်သည်ဟုဆိုသည်။

ခွေးတောက်ရွက်ကို ကြက်ရိုးနှင့်ရောပြီး ဟင်းချိုချက်ရခြင်းမှာ ကြက်ရိုးမှထွက်သော အရသာက အခါးဓာတ်ကို ပြေနိုင်သဖြင့် ဖြစ်နိုင်သလို ရှေးက ဓာတ်စာဆရာများ၏ ကက်ကင်းသဘောဟုလည်း ဆိုကြသည်။ ခွေးတောက်ရွက်မှ (ခ) နှင့် (ရ) သည် (တနင်္လာ) နှင့် (ဗုဒ္ဓဟူး) ဖြစ်သည်။ ထို့အတူ ကြက်ရိုးမှ (က)နှင့် (ရ) သည်လည်း (တနင်္လာ) နှင့် (ဗုဒ္ဓဟူး) ဖြစ်သောကြောင့် ဓာတ်တူ နာမ်တူဖြစ်သဖြင့် ဆေးဖက်ဝင်သည်ဟု ယူဆသည့် ဆရာများရှိသည်။ မည်သို့ပင်ဖြစ်စေ ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ကြက်ရိုးမှာ လိုက်ဖက်သော အရသာရှိသော ဟင်းချိုအဖြစ် ထမင်းဆိုင်ကြီးများတွင်ပင် ချက်၍ တည်ခင်းကြသည်ကို တွေ့ရပါသည်။

ခွေးတောက်ရွက်ကို ဟင်းချိုအဖြစ်သာမက ကြော်စားသူများလည်း ရှိပါသည်။ ခွေးတောက်ရွက်နှင့် ဥသျှစ်ရွက်ကို တွဲ၍ ဟင်းချိုချက်သည်လည်း တွေ့ရဖူးသည်။ ခွေးတောက်ရွက်၊ ဥသျှစ်ရွက်နှင့် ကန်စွန်းရွက် သုံးမျိုးတွဲ၍ ဟင်းချိုချက်သူများလည်း ရှိသည်။

ဥတုဘောဇန သင်္ဂဟကျမ်းတွင် ခွေးတောက်ရွက်အကြောင်း ဖော်ပြထားသည်ကို မတွေ့ရပေ။

ရူတော်မူဆေးအဘိဓာန်တွင် ခွေးတောက်ရွက်သည် ချို၊ ငန်၊ ခါး အရသာ သုံးပါးရှိ၏။ အေး၏။ ပထဝီဓာတ်ကို ခိုင်မာစေတတ်၏။ တေဇောဓာတ်နှင့် မသင့်။ သွေး၊ လေ၊ သလိပ်နှင့် ခွေးရူးတို့၏ အဆိပ်ကို နိုင်၏။ သွေး၊ လေကြောင့် ယားယံခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းတို့ကို နိုင်၏။ ချွေးကို ထုတ်စေတတ်၏ဟု ဆို၏။

သဘာဝဓမ္မဆရာသန်း၏ ကျန်းမာရေးဓာတ်စာ စားနည်း နိဿရည်းကျမ်း (ဣစ္ဆာသယ ပိဋကတ်ပုံနှိပ်တိုက်၊ ၁၃၂၉ ခုထုတ်၊ စာ-၃၇)၌ ခွေးတောက်ရွက်ကို အရသာအားဖြင့် (ပူ၊ ခါး၊ စပ်) ဖြစ်၍ အကျိုးသွားအားဖြင့် ဆီးသက်၊ ဓာတ်သက်၊ လေသက်၊ ချွေးထွက်စေသော ဓာတ်စာအဖြစ် ဖော်ပြထားသည်ကို ဗဟုသုတအဖြစ် တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ခွေးတောက်ရွက်သည် ဆေးဖက်ဝင်သကဲ့သို့ ခွေးတောက်မြစ်သည်လည်း ဆေးဖော်ရာတွင် များစွာအသုံးဝင်သည်။ ပရဆေးဆိုင်တိုင်းတွင် ဆေးဖော်သူများအတွက် ခွေးတောက်မြစ်ကို စုဆောင်းထားကြသည်။ အထူးသဖြင့် အဖျားဆေး၊ ငန်းဆေးများ ဖော်စပ်ရာတွင် ပါဝင်သည်။ ဂျပန်ခေတ်က ကျောက်၊ ဝက်သက်၊ အဖျားကြီးများ ကုသည့် နာဂဝိသငန်းဆေးတွင် ဂုံခါး၊ သမက၊ ခွေးတောက်မြစ်၊ သက်ရင်းကြီးမြစ်၊ လက်ထုတ်ကြီးမြစ် ငါးမျိုးပါဝင်သည်။ အဖျား

ကြီးပြီး မေးခိုင်သူများကို ဤဆေးဖြင့်ပင် ကုသသည်။

တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးနည်းများတွင် အသုံးများသော ဆေးနည်းအမှတ်-၄၃ အကင်းဆယ်ပါးဆေးသည် မှိုင်းရှူဆေး၊ လိမ်းဆေး၊ သောက်ဆေး၊ သုံးမျိုး စွယ်စုံရဆေးဖြစ်သည်။ အအေးပတ်၍ နှာစေးခြင်း၊ ခေါင်းအုံ၊ ခေါင်းကိုက်ခြင်းတို့ကို ဆေးမှုန့်ကို မီးကျိုးခဲ ပေါ်ဖြူး၍ ထွက်လာသောအငွေ့ကို ရှူပေးရုံဖြင့် သက်သာစေနိုင်သည်။ အနာဂုပ်ခြင်း၊ အနာရင်းခြင်း၊ မိန်းမတို့ ဓမ္မတာမမှန် ထိမ်ကျန်ခြင်း တို့အတွက် သောက်ဆေးအဖြစ် ရေနွေးပူပူဖြင့် သောက်နိုင်သည်။ ဤဆေးဖုံတွင် ဆေးအမည် ၁၅ မျိုးပါဝင်၍ ခွေးတောက်မြစ်သည် ထိပ်ဆုံးမှ ပါဝင်သည်။



ရင်ကျပ်ပန်းနာနှင့် လေစာ

ရင်ကျပ်ပန်းနာရောဂါသည် လေနှင့်သလိပ် နှစ်မျိုးပေါင်း၍ အသက်ရှူလမ်းကြောင်းနှင့် အဆုတ်အတွင်းသို့ လေမဝင်နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့ရာမှ ဖြစ်ပေါ်လာသော ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ အသက်ရှူမဝ သဖြင့် မောဟိုက်ပင်ပန်းစေသော ရောဂါဖြစ်သဖြင့် ပန်းနာ (ပမ်းနာ) ဟုခေါ်ဆိုသည်ဟု ယူဆရသည်။

အာယုဗ္ဗေဒကျမ်းများတွင် ပန်းနာ ငါးမျိုးရှိကြောင်း ဖော်ပြ ထားရာ အဓိကကျသော ပန်းနာ နှစ်မျိုးမှာ မဟာသာသ (ခေါ်) ပန်းနာ အကြီးနှင့် ခုဒ္ဒသာသ (ခေါ်) ပန်းနာငယ်တို့ဖြစ်သည်။ ပန်းနာအကြီး သည် မျိုးရိုးလိုက်သော ပန်းနာမျိုးဖြစ်ပြီး ပန်းနာငယ်မှာ သလိပ်နှင့် လေစာများကို အစားများရာမှ ကြီးမှဖြစ်သော ပန်းနာမျိုးဖြစ်သည်။ ပန်းနာငယ်သည် မပြင်းထန်သော ရင်ကျပ်ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။

ပန်းနာရောဂါသည် လေစာနှင့် သလိပ်စာ နှစ်မျိုးပေါင်း၍ ပိတ်ဆို့သောကြောင့်ဖြစ်သည် ဆိုသော်လည်း အချို့တွင် မတည့်သော ပန်းရနံ့ကို ရှူရှိုက်မိလိုက်ရုံဖြင့် ပန်းနာရင်ကျပ်ရောဂါ ဖြစ်ရသည် ဟုလည်း လေ့လာသူများက တွေ့ရှိထားသည်။ ပန်းနံ့၊ ရေမွှေးနံ့၊ ဓာတ်ဆီနံ့ စသည်တို့ကြောင့် ပန်းနာအခံရှိသူများတွင် ရောဂါပြန်ထ

လာသည်ကို တွေ့ရဖူးသည်။

စာရေးသူ၏ မိတ်ဆွေ ပန်းနာရောဂါ ရှိသူတစ်ဦးသည် ပိတောက်ပန်းပွင့်သည့် ရာသီတိုင်းတွင် ပန်းနာရောဂါထသည်ကို တွေ့ရဖူးသည်။ သူသည် အခန့်မသင့်လျှင် နှင်းဆီပန်းနံ့၊ ရေမွှေးနံ့များ ရလျှင်လည်း တစ်ကိုယ်လုံးယားပြီး ရင်ကျပ်လာတတ်သည်။ ရေမွှေးဆွတ်ထားသူများ သူ့အနီးရောက်လာလျှင် ချက်ချင်းထသွားလေ့ရှိသည်။

ပန်းနာရောဂါရှိသူများ တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ရောဂါထပုံချင်း မတူကြပေ။ အချို့က ပူပြင်းသော နွေရာသီတွင်မှ ရောဂါထကြသည်။ အချို့မှာ အေးချမ်းသော ဆောင်းနှင့် မိုးရာသီများတွင် ရင်ကြပ်ရောဂါထလေ့ရှိသည်။

ပန်းနာရင်ကျပ် ရှိသူတစ်ဦးက ပြောပြရာ သူသည် ဝက်သားကြိုက်သည်။ မလိုင်လုံး ကြိုက်သည်။ ထိုအစားများစားလျှင် ရင်မကျပ်။ သို့သော် ပန်းဂေါ်ဖီပွင့်ကြော်စားလျှင် ချက်ချင်းပင် ရင်ကျပ်သည် ဟုဆိုသည်။ အမှန်တော့ ပန်းဂေါ်ဖီသည် အအေးစာ၊ လေစာဖြစ်သည်။ ထိုကဲ့သို့ပင် မန်ကျည်းသီး အစိမ်းထောင်းစားပြီး ရင်ကျပ်သူ တစ်ဦးကိုလည်း တွေ့ရဖူးသည်။ မန်ကျည်းသီးစိမ်းသည် လေချုပ်စာဖြစ်သည်။

အမျိုးသမီးတစ်ဦးသည် ဓမ္မတာပေါ်နေစဉ် အမှတ်တမဲ့ တည်းသီးပြုတ် ၁၀လုံးခန့် စားမိသည်။ ပေါ်နေသော ဓမ္မတာပုပ်သွားပြီးနောက် ရင်ကျပ်လာသည်။ ညဉ့်နက်ပိုင်းတွင် အသက်ရှူမဝတော့သဖြင့် မခံမရပ်နိုင်ဖြစ်ကာ ဆေးရုံကြီးရှိ အရေးပေါ် ရင်ကျပ်ကုသည့် ဌာနသို့ တင်လိုက်ရသည်ဟု သိရသည်။ တည်းသီးသည် လေချုပ်စာ ဖြစ်သည်။

လေစာဆိုရာတွင် လေပွစာနှင့် လေချုပ်စာဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဆေးပညာအလိုအရ ထို့ထက်ပို၍ဆိုသော လေပျက်စာဟူ၍ ရှိသေးသည်။ ပွစာ၊ ချုပ်စာ၊ ပျက်စာဟူ၍ လေစာသုံးမျိုးရှိသည်ဟု မှတ်ယူရမည်ဖြစ်သည်။

အခါးဟူသမျှ လေဓာတ်ကြွ ဟူသည့် ခွေးတောက်၊ တမာ၊ ကြောင်လျှာ၊ ကြက်ဟင်းခါး စသည်များသည် လေပွစာများဖြစ်သည်။ ပန်းဂေါ်ဖီ၊ တညင်းသီး၊ မန်ကျည်းသီးစိမ်း၊ ဆီးဖြူသီး၊ ဖန်ခါးသီး၊ သီးမွှေးငှက်ပျော၊ ရခိုင်ငှက်ပျော၊ သရက်ကင်း၊ လက်ဖက်အစုံ၊ အေး၍ ဖန်သော အရသာရှိသော အစာများသည် လေချုပ်စာများဖြစ်သည်။

ရင်ကျပ်ပန်းနာကို အနောက်တိုင်းဆေးပညာက Asthma (အက်စမာ) ဟုခေါ်သည်။ အဆုတ် အတွင်းရှိ လေအိတ်ကလေးများသို့ အခွဲနှင့်အရည်များက လေမဝင်နိုင်အောင် ပိတ်ဆို့သဖြင့် အောက်ဆီဂျင်ပြတ်ကာ အမောဖောက်သည့် ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ ဆေးရုံတွင် အောက်ဆီဂျင်ပေး၍ အရေးပေါ်ကုသခြင်းဖြင့် အသက်ကယ်ပေးသည်ကို တွေ့ရသည်။

ရင်ကျပ်ရောဂါ၊ ပန်းနာရောဂါရှိသူများသည် ဥတုအကူးအပြောင်းများတွင် နွေးထွေးစွာ ဝတ်ဆင်နေထိုင်ပြီး ချိုဆိမ့်အိသော အစာများကို သင့်ရုံသာ စားရမည့်အပြင် လေချုပ်စာများကိုလည်း သတိထား ရှောင်ကြဉ်သင့်ကြောင်း တင်ပြလိုက်ရပေသည်။

ဆေးနည်းများ

လေမျိုး (၈၀) လေဆေး

- ၁။ ဖာလာ - ၈ ပဲ
- ၂။ လေးညှင်း - ၁၂ ပဲ

- ၃။ ကုက္ကရာ - ၁၂ ပဲ
- ၄။ ပရတ် ၃ ကျပ် - ၄ ပဲ
- ၅။ နွယ်ချို ၅ ကျပ် - ၈ ပဲ
- ၆။ ဇဝက်သာ ၆ ကျပ် - ၈ ပဲ
- ၇။ ဆားပုပ် ၆ ကျပ် - ၄ ပဲ
- ၈။ သိန္နော ၂၅ ကျပ် -

စုစုပေါင်းဆေးချိန် ၅၄ကျပ် - ၈ ပဲသာ

(ဆေးတစ်ခွက်စာလျှင် မန်ကျည်းစေ့ သုံးစေ့ခန့် သောက်ပါ)

လေနာအမျိုးမျိုး၊ ဝမ်းချုပ် လေချုပ်ခြင်းဖြစ်ပါက ရှောက်ရည်ဖြင့် ဖျော်စပ်သောက်နိုင်သည်။ သာမန်လေချုပ်ခြင်းကို လျက်ဆားလျက်သကဲ့သို့ အစာစားပြီးတိုင်း မန်ကျည်းစေ့ခန့် လျက်ပေးလျှင် အစာကြေစေနိုင်သည်။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများအတွက် ဆားပုပ်ထည့်မဖော်ဘဲ ကျန်ဆေးမည်များဖြင့်သာ ဖော်စပ်နိုင်သည်။ လေမျိုး ၈၀ ဆေးကို ဝမ်းသွားစေရန်အတွက် ဖော်စပ်လိုလျှင် ဆားခါး (ဘင်္ဂလီဆားခါး) ထည့်ပြီး ဖော်စပ်နိုင်သည်။ ရှေးဆရာကြီးများ ဉာဏ်ရှိသလို ဆေးအမည်များ အတိုးအလျှော့ပြုလုပ်ဖော်စပ်ကြသည်။ အဆီကျပြီး ဗိုက်ချပ်လိုသူများ ဤဆေးကို ရှောက်ရည်ဖြင့် တစ်ပတ်လျှင် တစ်ကြိမ် သောက်သုံးနိုင်သည်။

အစာကြေ လေပုပ်ထုတ်ဆေး

(ကြက်သွန်ဖြူ လေဆေး)

- ၁။ ဇာတိပွိုလ်သီး ၅ ကျပ်
- ၂။ စရို ၅ ကျပ်
- ၃။ စမုန်နက် ၅ ကျပ်

- ၄။ ကြစု ၅ ကျပ်
- ၅။ ပိတ်ချင်းသီး ၅ ကျပ်
- ၆။ သိန္ဓော ၅ ကျပ်
- ၇။ နွယ်ချို ၃၀ ကျပ်
- ၈။ ကြက်သွန်ဖြူ ၆၀ ကျပ်

စုစုပေါင်းဆေးချိန် ၁ ပိဿာ၊ ၂၀ ကျပ်

ဆေးဖော်ရာတွင် ကြက်သွန်ဖြူကို အခြောက်လှန်းပြီး စက်ဖြင့် ကြိတ်ထည့်လေ့ရှိသည်။ ပရဆေးဆိုင်များတွင် ကြက်သွန်ဖြူခြောက်များ အဆင်သင့် ဝယ်ယူရရှိနိုင်သည်။ အချို့ဆေးဆရာကြီးများမှာ အမှတ်စဉ် (၁)မှ (၇)အထိ ဆေးအမည်များကို အမှုန်ထောင်းပြီး ကြက်သွန်ဖြူ ၆၀ ကျပ်သားကို ပြုတ်၍ အခွံများဖယ်၍ ခြေပစ်လိုက်ကာ အသင့်ထောင်းထားသော ဆေးမှုန်များဖြင့် ရောနယ်ပြီး ခြောက်သွေ့အောင် နေပြန်လှန်းသည်။ ရရှိသော ကြက်သွန်ဖြူနံ့ထောင်းနေသည့် ဆေးအခဲများကို ဆုံတွင် တစ်ဖန်ပြန်ထောင်း၍ အမှုန်ပြုလုပ်သည်။

သုံးစွဲသည့် ဆေးပမာဏ -

- လူကြီး ဆေးမှုန် ၄ ပဲသား (ကော်ဖီ နှစ်စွန်းခန့်)
- ကလေး ဆေးမှုန် ၂ ပဲသား (ကော်ဖီ တစ်စွန်းခန့်)
- ရေကျက်အေးဖြင့် တစ်နေ့ နှစ်ကြိမ် တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

ဆား (၁၁) ပါး ဆေး

(လေတိုးလေအောင့် ပျောက်ဆေး)

- ၁။ ဇာတိပွိုလ် ၁ ကျပ် - ၈ ပဲ
- ၂။ ချင်းခြောက် ၁ ကျပ် - ၈ ပဲ

- ၃။ မဖောက်ထုံး ၁ ကျပ် - ၈ ပဲ
- ၄။ ဇဝက်သာ ၄ ကျပ်
- ၅။ ဆော်ဒါ ၅ ကျပ်
- ၆။ သိန္ဓော ၅ ကျပ်
- ၇။ ဆားပုပ် ၅ ကျပ်
- ၈။ ဘင်္ဂလီဆား ၅ ကျပ်
- ၉။ ကျောက်ချဉ် ၅ ကျပ်
- ၁၀။ စစ်ဆပ်ပြာ ၇ ကျပ်
- ၁၁။ ယမ်းစိမ်း ၇ ကျပ်

စုစုပေါင်းဆေးချိန် ၄၇ ကျပ် - ၈ ပဲ

ဤဆေးနည်းသည် တိုင်းရင်းဆေးခန်းသုံး ဆေးအမှတ် (၃) ဟုလည်း ခေါ်သည်။ အရေးပေါ် လေထိုး လေအောင့်ဖြစ်လျှင် သုံးစွဲရသော ဆေးမျိုးဖြစ်သည်။ နေ့စဉ်စွဲ၍ သောက်ရမည့် ဆေးမျိုးမဟုတ်။ လေထိုး၍ အော်ဟစ်နေရသူကို ရှောက်ရည်ဖြင့်လည်းကောင်း၊ ရှေးက ဆရာကြီးများသည် ဘီလပ်ရည်ခေါ် ကရင်ဆော်ဒါရည်ဖြင့်လည်းကောင်း တိုက်ကျွေးလေ့ရှိသည်။ အစိုပြန်လွယ်သော ဆေးမျိုးဖြစ်၍ လေလုံအောင် ဖန်ပုလင်းဖြင့် ထားကြသည်။ ဆေးမှုန့်ကို ကော်ဖီဇွန်းနှစ်ဇွန်းမှ လေးဇွန်း အထိ ဝေဒနာအပေါ် မူတည်၍ တိုက်ကျွေးနိုင်သည်။

**ရှုတော်မူ ဆေးအဘိဓာန်လာ
လေနာပျောက်ဆေး**

- ၁။ ချင်းခြောက် ၁ ကျပ်
- ၂။ ကန့်ချုပ်နီ ၁ ကျပ်

အလင်းသစ်စာပေ

- ၃။ နှပ်ချို ၁ ကျပ်
- ၄။ ကြာဟင်း ၁ ကျပ်
- ၅။ သိန္ဓော ၁ ကျပ်
- ၆။ နွယ်ချို ၁ ကျပ်

၎င်းဆေးခြောက်ပါးကို အမှုန့်ပြု၍ ရေအေးနှင့် တစ်မူးသားခန့် သောက် (ကော်ဖီတစ်ဇွန်းခန့်)၊ ဝမ်းမသွားဘဲ နေခဲ့လျှင် တိုး၍ သောက်။ ခွဲ၊ အပုပ်၊ စမြင်းနှင့်တကွ လေပြိုပြီး ကျလာလိမ့်မည်။

**ရှုတော်မူ ဆေးအဘိဓာန်လာ
လေဆေးတစ်နည်း**

- ၁။ ဇာတိပွိုလ်သီး ၁ ကျပ်
- ၂။ စမုန်နက် ၁ ကျပ်
- ၃။ လေးညှင်း ၁ ကျပ်
- ၄။ ဆားခါး ၂ ကျပ်
- ၅။ ကြွေပုပ် ၂ ကျပ်
- ၆။ တရုတ်စံကားပွင့် ၅ ကျပ်
- ၇။ ပွေးကိုင်း ၅ ကျပ်

၎င်းဆေးစုကို အမှုန့်ပြုပြီး ကွမ်းသီးလုံးအမျှရှိသော ဆေးကို အုန်းတစ်လုံးရည်တွင် ထည့်၍ နေ့လယ်အချိန်ကို သောက်။ အချုပ် အနှောင်ခံရသောလေသည် အားရှိသဖြင့် အောက်သို့စုန်ဆင်းလေ၏။ ဆီးကိုလည်း ဖြောင့်စေတတ်၏ဟု ရှုတော်မူ ဆေးအဘိဓာန်ကျမ်း လေနာဖြစ်ပုံအကြောင်းနှင့် ကုထုံးကို ပြခြင်းအခန်းတွင် ဖော်ပြထား သည်။

အပူဖောဆေးနည်း

အပူအကြောင်းခံသော အဖောရောဂါသည် ဝမ်းချုပ်၍ အတွင်း အပြင်လုံသော အဖောရောဂါနှင့် ဝမ်းပျက်၍ အတွင်းပျက် အပြင်လုံ အဖောရောဂါဟူ၍ နှစ်မျိုးရှိသည်။ ဝမ်းချုပ်၍ ဖြစ်သော အဖော ရောဂါအတွက် ဆေးနည်းမှာ-

- ၁။ မန်ကျည်းမှည့်အနှစ် ၂၀ ကျပ်
- ၂။ ရှားစောင်းလက်ပပ်အနှစ် ၂၅ ကျပ်
- ၃။ ထန်းလျက် ၃၀ ကျပ်
- ၄။ ဘီလူးမတောင်ဓား ၁၀ ကျပ်
- ၅။ ဆားလှော် ၃ ကျပ်

စသည်တို့ကို မပျစ်မကျဲကျိုချက်ပြီး နံနက်၊ ည ဟင်းစားခွန်း တစ်ခွန်းစီ စားပါစေ။ ဝမ်းရော လေပါ သက်ပြီး အဖောရောဂါ၊ လေဖျဉ်းရောဂါတို့ကို သက်သာစေနိုင်ပါသည်။

လေသက်စေသော ဆေးနည်း

- ၁။ ဇဝက်သာ ၅ ကျပ်
- ၂။ ကြက်သွန်ဖြူခြောက် ၂ ကျပ်
- ၃။ စမုန်နက် မီးသင်း ၂ ကျပ်
- ၄။ ကင်ပွန်းရွက်ကြမ်း ၈ ကျပ်
- ၅။ ဆားပုပ် ၃ ကျပ်
- ၆။ ဆင်သမနွယ် ၃ ကျပ်

တို့ကို အမှုန့်ပြု၍ ဆေးနှစ်ပဲသားကို နံနက်၊ နေ့၊ ည သုံးကြိမ်

ရေခွေးဖြင့် တိုက်ပါ။

ဝမ်းချုပ်လွန်းလျှင်

- ၁။ ကြောင်ပန်းရွက် ၁ ကျပ်
- ၂။ ကလိမ်ရွက် ၁ ကျပ်
- ၃။ နန္ဒင်းစိမ်း ၂ ကျပ်
- ၄။ ကနခို (အခိုးသတ်ပြီး) ၄ ကျပ်
- ၅။ ထန်းလျက် ၈ ကျပ်

၎င်းတို့ကို ကြိတ်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံးပြီး ငါးရက် တစ်ကြိမ် ဝမ်းအခြေအနေကိုကြည့်၍ တစ်လုံးတန်သည်၊ နှစ်လုံးတန်သည် ပေးပါ။



၎င်းတို့ကို ကြိတ်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံးပြီး ငါးရက် တစ်ကြိမ် ဝမ်းအခြေအနေကိုကြည့်၍ တစ်လုံးတန်သည်၊ နှစ်လုံးတန်သည် ပေးပါ။

၎င်းတို့ကို ကြိတ်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံးပြီး ငါးရက် တစ်ကြိမ် ဝမ်းအခြေအနေကိုကြည့်၍ တစ်လုံးတန်သည်၊ နှစ်လုံးတန်သည် ပေးပါ။

၎င်းတို့ကို ကြိတ်၍ ငရုတ်ကောင်းစေ့ခန့်လုံးပြီး ငါးရက် တစ်ကြိမ် ဝမ်းအခြေအနေကိုကြည့်၍ တစ်လုံးတန်သည်၊ နှစ်လုံးတန်သည် ပေးပါ။

အနာမျိုး ဉာဏ် ပါးနှင့် လေရောဂါ

အနာမျိုး ဉာဏ် ပါးဟု မြန်မာလူမျိုးများ သုံးစွဲသော ဝေါဟာရကို လေ့လာကြည့်မိသည်။

စင်စစ်အားဖြင့် လူနာများတွင် ဖြစ်လေ့ရှိသော အနာရောဂါ များမှာ ၃၄ မျိုးသာ ရှိသည်ဟု ရှေးစာပေများတွင် တွေ့ရသည်။

အနာမျိုး ဉာဏ် ပါးနှင့် ပတ်သက်၍ ရှေးက စာရေးဆရာကြီး ဦးကြီးမောင်(ငွေဥဒေါင်း)မှ တိုင်းရင်းဆေးကောင်စီဝင် ဆရာကြီး ဦးမာဃထံ မေးမြန်းရာ ဆရာကြီးမှ အောက်ပါအတိုင်း ဖြေကြားသည် ကို မှတ်သားရဖူးပါသည်။ ထို ဉာဏ် ပါးတွင် လေကြောင့်ဖြစ်သော အနာရောဂါမှာ ၃၂ မျိုး ရှိကြောင်းကိုလည်း တွေ့ရှိရပါသည်။

ဆရာကြီး ဦးမာဃက ဖြေကြားရာတွင် အနာရောဂါ၏ ဉာဏ်၊ ဉာဏ်တို့ကို ဗုဒ္ဓပိဋကတ် စာပေများတွင် ပါရှိသောကြောင့် ဗုဒ္ဓဝါဒီများ အဖို့ မကြားဖူးသူ ရှားပါလိမ့်မည်။ သို့သော် ထိုရောဂါများကို ဘာသာ ပြန်ကြရာတွင် အချို့ရောဂါများအတွက် ဆရာအစဉ်အဆက် မှားယွင်း ပြန်ဆိုခဲ့ကြပါသည်။

မူရင်းအခေါ်များနှင့် (တတ်နိုင်သမျှ သုတ်သင်ထားသော) မြန်မာအခေါ်များကို အတိုဆုံးဖော်ပြပါမည်။ သက်ဆိုင်ရာ ဆေးနည်း အချို့ကိုပါ ဖော်ပြပါမည်။

- ၁။ စက္ခုရောဂါ = မျက်စိရောဂါ၊
- ၂။ သောတရောဂါ = နားတွင်းရောဂါ၊
- ၃။ ဃာနရောဂါ = နှာခေါင်းတွင်းရောဂါ၊
- ၄။ ဇိဝှာရောဂါ = လျှာရောဂါ၊လျှာနာ၊
- ၅။ ကာယရောဂါ = ကိုယ်၌ ဖြစ်သောရောဂါ၊
- ၆။ သီသရောဂါ = ဦးခေါင်းရောဂါ၊ ဦးခေါင်း၌ ဖြစ်သောအနာ၊
- ၇။ ကဏ္ဍရောဂါ = နားရွက်၌ ဖြစ်သောရောဂါ၊
- ၈။ မုခရောဂါ = ခံတွင်းရောဂါ၊
- ၉။ ဒန္တရောဂါ = သွားရောဂါ၊
- ၁၀။ ကာသ = ချောင်းဆိုးရောဂါ၊
- ၁၁။ သာသ = ပန်းနာရောဂါ၊ (ကြို့ထိုးနာဟု ပြန်ကြသည်ကား မမှန်ပါ။ကုတ်ဟီးနာဟုပြန်ကြသည်လည်း မထိရောက်ပါ။ 'ကုတ်ဟီး' ဟူသည် ကုသျှီး-ကာသျှ-ကာသ ဟူသော ချောင်းဆိုးရောဂါနှင့် အများဆုံးသက်ဆိုင်သည်။)
- ၁၂။ ပီနသ = ဖွတ်သိုနာ၊
- ၁၃။ ချာဟ = ကိုယ်ပူလောင်နာ၊
- ၁၄။ ဇရ = ဖျားနာ၊
- ၁၅။ ကုစ္ဆိရောဂါ = ဝမ်းဗိုက်ရောဂါ၊
- ၁၆။ မုတ္တာ = တွေဝေမိန်းမောသောရောဂါ၊
- ၁၇။ ပက္ခန္ဓိကာ = သွေးကို သွန်အန်စေသော ဝမ်းလေ

- ၁၈။ သူလ = ကာလဝမ်းရောဂါ၊ ထိုးကျင့်နာ၊
- ၁၉။ ဝိသုစိတာ = ကာလဝမ်းရောဂါ၊
- ၂၀။ ကုဋ္ဌ = နူနာ၊
- ၂၁။ ဂဏ္ဍ = အိုးနာ၊ မြင်းဖု စသောအနာ၊
- ၂၂။ ကိလာသာ = ညှင်းရောဂါ၊
- ၂၃။ သောသော = ခယယုတ်နာ၊ အဆုတ်နာ၊ ပန်းနာ၊ ကုတ်ဟီးနာ၊ မြစ်ခြောက်နာ၊ တီဘီ
- ၂၄။ အပမာရ = ဝက်ရူးနာ၊
- ၂၅။ ဒဒ္ဒါ = ပွေးနာ၊
- ၂၆။ ကဏ္ဍု = ယားနာ၊ ဝဲခြောက်နာ၊
- ၂၇။ ကဇ္ဈ = ဝဲစိုနာ၊
- ၂၈။ နခသာ = ခြေသည်း၊ လက်သည်း ခြစ်မိ၍ ဖြစ်သောအနာ၊
- ၂၉။ ဝိကစ္ဆိကာ = လက်ဖဝါး၊ ခြေဖဝါး၌ ပေါက်သော အနာ၊ အမျှင် အမျှင်ကွဲအက်သောအနာ၊
- ၃၀။ လောဟီတပိတ္တ = ဝါတဂုတ်နာ။ ဝါ - ပါဒဂုတ်နာ ရောဂါ၊
- ၃၁။ မဓုမေ = ဆီးချိုရောဂါ၊
- ၃၂။ အာရိသ = မြင်းသရိုက် လိပ်ခေါင်းရောဂါ၊
- ၃၃။ ပိဋက = ထွက်မြင်းနာ၊ အိုင်းအမာနာ ဟုလည်း ပြန်ကြသည်။
- ၃၄။ ဘဂန္ဓလာ = ဘဂန္တိုက်နာ၊ ဗရင်ဂျီနာ။

အထက်ပါ ၃၄ မျိုးအနက်-

(၂၄) အပမာရနှင့် (၂၈) နခသာ တို့မှာ ဒေါသ သုံးပါးကြောင့် မဖြစ်သဖြင့် ဖယ်ထားလျှင် ၃၂ ပါးသာ ကျန်သည်။

ထို ၃၂ ပါးကို-

- ၁။ လေဒေါသကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ ၃၂ ပါး
- ၂။ သည်းခြေဒေါသကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ ၃၂ ပါး
- ၃။ သလိပ်ဒေါသကြောင့် ဖြစ်သောရောဂါ ၃၂ ပါး
- ပေါင်း အနာမျိုး ၉၆ ပါး

ဟု ယူဆသည်။

အထက်ပါအယူအဆများကို ကြည့်လျှင် အနာမျိုး ၉၆ ပါးတွင် လေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါမှာ ၃၂ ပါး၊ ၃၂ မျိုး ပါဝင်နေသည်ကို တွေ့ရလေသည်။

စာရေးသူ အနာမျိုး ၉၆ ပါးအကြောင်းကို တင်ပြခြင်းမှာ ရှေးမူများကို ဗဟုသုတအလိုငှာ ရှာဖွေတင်ပြခြင်းသာ ဖြစ်ပါသည်။ ရှေးမူဟု ဆိုသော်လည်း ယနေ့အချိန်ထိပင် သတင်းစာနာရေးကြော်ငြာ များကို ဖတ်ရှုသောအခါ ၉၆ ပါးသော ရောဂါဖြင့် ကွယ်လွန်သွား ပါသဖြင့် ဟူသော အသုံးအနှုန်းကို ယနေ့အထိ သုံးစွဲနေကြဆဲဖြစ် သည်။ မြန်မာလူမျိုးတို့သည် ရှေးမူ ရှေးထုံးကို ရိုးရာ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခု သဖွယ် မပစ်ပယ်ကြသော လူမျိုးဖြစ်သည်။

ရှေးဟောင်းစာပေများမှ လေနှင့်ပတ်သက်သော အကောင်း အဆိုး၊ အကျိုးအပြစ်များကို ရှာဖွေတင်ပြ၍ ဆေးပညာဗဟုသုတအပြင် ကျန်းမာရေးအမြင် ဗဟုသုတများပါ ရရှိစေရန် ရည်ရွယ်၍ ရေးသား တင်ပြခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

လေရောဂါ ဘေးအပေါင်းမှ ကင်းဝေးကြပါစေ ။



စလေ ဦးပုည၏ လေနာပျောက်ဆေးနည်း

လေနာရောဂါသည် လူတိုင်းတွင် ဖြစ်နိုင်သော ရောဂါမျိုးဖြစ်သည်။ လေမသက် အနေခက်၊ လေမစုန် ငွေကုန်ဟုပင် စာဆိုရှိသည်။ စာဆိုတော် ဦးပုညသည် မင်းတုန်းမင်းတရားကြီးလက်ထက်တွင် သာသနာ့တာဝန်ထမ်းဆောင်ပြီး စာကျက်၊ စာချ၊ စာဝါလိုက်သည့် ရဟန်းတော်များ လေနာရောဂါ အဖြစ်များသဖြင့် လေဆေးများ ဖော်စပ်ပြီး ကျောင်းတိုက်တွင် ရဟန်း သံဃာများကို ဆက်ကပ်သည်ဟုဆိုသည်။

ဆရာကြီး ဦးပုည၏ လေဆေးမှာ ဖော်စပ်ရန်လွယ်ကူပြီး ထိရောက်သဖြင့် အသုံးများသော ဆေးနည်းဖြစ်ခဲ့သည်။ ဆရာကြီးသည် တေးထပ်ရေးစပ်ရာတွင် ကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်သူဖြစ်သဖြင့် ဤလေနာပျောက်ဆေးနည်းကိုလည်း တေးထပ်ဖြင့် မှတ်တမ်းပြုခဲ့သည်။

လေနာပျောက်ဆေးနည်း တေးထပ်

လေအနာကြေငြာသင်း၊ ဒေဝါမင်းဆေးနယ်၊ ဖြေကာသွင်းအေးလွယ်အောင် ပေးစဖွယ်မှတ်သား။ ကျောက်ချဉ်နှင့် ဇဝက်သာ၊ အဖက်ပါ ဆားက အခါ။

ယင်းသုံးပါး အရညီအောင် အမျှစီစုထား။ နောက်တစ်လီ ရောက်ရည်အားမတော့ လျောက်ထည့်ငြားကိုယ်တော်။ သုံးဆောင်ရန်

အဖြစ်များသော လေရောဂါ

ချိန်မရွေးပါဘု၊ လေနှိပ်ဆေး ပွဲတွေ့အကျော်။

စာသင်သားများဘုန်းမော်ငယ်၊ သုံးဆောင်တော်မူစမ်
မြူချမ်းမြလေနာဆိုရင်၊ ဝေးကကင်းစင်၊ ဘေသဇွန်ဒါန်းဆင်သ၊
ပြည်မန်းခွင် လေဆေးဖျာလေး။

တေးထပ်ပါ လေဆေးနည်းမှာ ၁။ ကျောက်ချဉ်၊ ၂။ ဝက်သ
၃။ ဆားခါး ထိုဆေးသုံးပါးကို အမျှစီစုပါ။ ဥပမာ ၅ကျပ်သား စီစုလှ
ဆေးချိန် ၁၅ ကျပ်သား ရမည်ဖြစ်သည်။ ဆားခါးကို မီးဖြင့် လှော်ငြိ
ထည့်လျှင် ပိုကောင်းပါမည်။ သုံးမျိုးပေါင်းပြီးသောအခါ အမှုန်အ
ညက်အောင် ထောင်းပြီးနောက် ရှောက်သီးများမှ ရှောက်ရည်
ညှစ်ယူပြီး ဆေးမှုန်များဖြင့် ဖျော်ပါ။ မပျစ်မကျ သောက်
ကောင်းအောင်ဖျော်ပြီးလျှင် ဖန်ဘူး၊ သို့မဟုတ် ဖန်ပုလင်းတွင်ထည့်
လုံခြုံအောင် ပိတ်ထားပါ။

ဤလေဆေးသည် အနံ့ရော အရသာပါ ကောင်းမွန်သင့်တ
သော ဆေးဖြစ်သည်။ တစ်ကြိမ်လျှင် ဟင်းစားစွန်းဖြင့် နှစ်စွန်းသုံးစွ
လေနာသည့်အပေါ်မူတည်၍ သောက်သုံးနိုင်ပါသည်။ သာမ
လေထိုးလေအောင့်ခြင်းအတွက် တစ်ကြိမ်နှစ်ကြိမ်သောက်သုံးရုံငြ
ပျောက်ကင်းနိုင်ပါသည်။ စမြင်းခံ၍ လေထိုးလျှင် လေဆေး
ညအိပ်ရာ ဝင်ချိန်တိုင်းတွင် စွဲစွဲမြဲမြဲသောက်သုံးပေးဖို့လိုသည်။

စည်ပိတ်နာဟုခေါ်သော လေနာတစ်မျိုးရှိသေးသည်။ ဝမ်း
ပြည့်ကယ်ရုံသာမက ဗိုက်ကြီးပါဖောင်းပြီး တင်းနေသည်။ လေမလည
ဝမ်းလည်း မသွား၊ အထက်သို့လည်း မအန်၊ တင်းပြီးဖောင်းနေသ
ဗိုက်ကြီးက ထောက်နေသဖြင့် အထိုင်ခက်၊ အထခက်နှင့် မရှူနံ
မကယ်နိုင် ဖြစ်နေတတ်သည်။ ထိုရောဂါသည် စအိုဝတွင် စမြင်းပိ
နေသောကြောင့် ဖြစ်သည်။ အချို့စည်ပိတ်နာ ဖြစ်နေသူများ

ဆရာက မေးမြန်းသောအခါ ဝမ်းမသွားတာ လေးရက်ရှိပြီ၊ ငါးရက်ရှိပြီ စသည်ဖြင့် ဖြေတတ်ကြသည်။ အစာကို များစွာစားသုံးပြီး လမ်းမလျှောက်ဘဲ အိပ်နေသူများတွင် ဤရောဂါဖြစ်တတ်သည်။ စားသောဟင်းတွင် ဆီမပါသောကြောင့်လည်း စမြင်းခံတတ်သည်။ ထို့ကြောင့်ဟင်းချက်ရာတွင် ဆီကို လုံးဝရှောင်စားခြင်း မပြုသင့်ပေ။ ထိုက်သင့်သလောက် ဆီပါမှစမြင်းရောဂါ စည်ပိတ်နာဘေးမှကင်းဝေး မည်ဖြစ်သည်။

လေနာရောဂါသည် အစားမှားသောအခါ၊ အစားများသော အခါ၊ ရှေ့အစာနှင့် နောက်အစာ မသင့်သည်ကို စားသုံးမိသည့် အခါများတွင် ရုတ်တရက်ထပြီး ဖြစ်ပွားတတ်သဖြင့် အိမ်တိုင်းတွင် လေဆေးတစ်မျိုးမျိုးကို ဆောင်ထားသင့်သည်။ ဘုန်းကြီးကျောင်း စာသင်တိုက်များသာမက၊ လူများစွာရှိသည့် အလုပ်ရုံများ၊ စာသင်ကျောင်းများ၊ လူစုလူဝေးနှင့် ခရီးရှည်သွားသူများ၊ ရေပြောင်း မြေပြောင်း ခရီးသွားသူများအတွက် ဆရာကြီး စလေဦးပုည၏ လေဆေးနည်းသည် လွယ်လင့်တကူ ဖော်စပ်နိုင်သော ဆေးဖြစ်သဖြင့် ဗဟုသုတအလိုငှာ တင်ပြလိုက်ရပေသည်။



စလေဦးပုည၏ သတ္တဝါသ ဆေးနည်းကျော်

ယခုအခါ အနာအဖျား၊ ဥတုဖျား၊ တုပ်ကွေးဖျား၊ နှာစေးချော၊ ဆိုးဖျား၊ ခြေအေးဝမ်းရောင်ဖျား၊ ကလေးငယ်များတွင် ရင်ကျချောင်းဆိုးဖျား၊ လူကြီးများတွင် အဆုပ်ပွ သလိပ်ဖျား၊ လေစသည် အဖျားအနာ အထူးများပြားသော ရာသီဖြစ်သဖြင့် ထိုဝေဒနာများမှ ကြိုတင်ကာကွယ်ရန်နှင့် တော်ရုံအဖျားရောဂါအိမ်သုံးဆေးဖြင့် ကာကွယ်နိုင်ရန် သင့်တော်သော စလေဦးပုညသတ္တဝါသဆေးနည်းကျော်ကို ဖော်ပြလိုက်ရပေသည်။

ဤဆေးနည်းတွင် ဆေးအမယ်(အမည်) ခုနစ်ပါးပါဝင်သဖြင့် သတ္တဝါသဆေးနည်းဟုခေါ်သည်။ တစ်နည်းအားဖြင့်လည်း သတ္တဝါတို့၏ ၉၆ ပါးသော ရောဂါဝေဒနာ ဘေးဆိုးမှ ကယ်တင်မည့် ဆေးနည်းကျော်ဟုလည်း ဆိုနိုင်သည်။

သတ္တဝါသဆေး၏ မူလဆေးရင်းခုနစ်ပါး

- | | |
|-----------------|------------------|
| ၁။ နန္ဒင်းဥ | ၂။ နန္ဒင်းနွယ် |
| ၃။ စမွတ် | ၄။ စမုန်ဖြူ |
| ၅။ ပိတ်ချင်းသီး | ၆။ ပိတ်ချင်းမြစ် |
| ၇။ စရို | |

၎င်းဆေးရင်း ခုနစ်ပါးကို ဆတူစုယူပြီး ညက်စွာထောင်း၍ အမှုန့်ပြုလုပ်ပါ။ နံနက်တစ်ကြိမ်၊ ညတစ်ကြိမ် ရေဇွေးပူပူဖြင့် သောက်ပေးပါလျှင် အဖျားအနာ၊ ဇုဗ် ပါးသော ရောဂါတို့မှ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်ဟု ဖော်ပြထားသည်။ မူရင်းဆေးနည်းတွင် သောက်သုံးရမည့် အလေးချိန် မဖော်ပြထားသော်လည်း ရှေးဆရာကြီး များအသုံးမှာ လူကြီးများ မန်ကျည်းစေ့ နှစ်စေ့ခန့်၊ ကလေး မန်ကျည်းစေ့ တစ်စေ့ခန့် ပေးသည်ကို တွေ့ဖူးပါသည်။

ပျော်ကင်းနိုင်သည့် ရောဂါများကို ဆရာကြီး စလေဦးပုညက လင်္ကာဖြင့် ... ဗဒ္ဒ၊ဗဒ္ဒါ သည်း ခြေနာဟု၊ ရောဂါလေးဆယ် ကိုယ်ဝယ် ညှင်းနှိပ်၊ သလိပ်သွေးလေ၊ အောက်မွေ့ ထက်ဆန်၊ ရက်ချန်ဖျားခြင်း ကိုယ်တွင်းမသာ။ သီတာဝါတ၊ ပြင်းပြသန္နိပါတ်၊မီးဓာတ်လောင်ကျွမ်း၊ ငန်းအဘိညာဉ်၊ ရက်စဉ်တာရှည်၊ ဖျားသည်တစ်ချက်။ ဖက်ရွက် သဏ္ဍာန် ရုပ်ဟန်ဖျော့တော့၊ လည်မျော့တွန့်ရှိုက်၊ ပန်းဟိုက်ကျင်နာ၊ ဘေးရောဂါတို့ ဟုသည်းခြေကြောင့်ဖြစ်သော ရောဂါလေးဆယ် ကိုလည်း ပျောက်ကင်းနိုင်ကြောင်း ဖော်ပြထားသည်။ ထို့ပြင် ဒေါသသုံးပါးလုံး ရောယှက်ဖြစ်သည့် သန္နိပါတ် အဖျားအပြင် ငန်းဖျားဟု ခေါ်သော ရက်ရှည်အဖျား (တိုက်ဖို့က်ကဲ့သို့ အူရောင်ငန်းဖျား) မျိုးများကိုပါ ပျောက်ကင်းစေနိုင်သည်။ အဘိညာဉ်ဖျားဆိုသည်မှာ မေ့လျော့တွေဝေပြီး သတိရတစ်ချက်၊ မရတစ်ချက် အဖျားမျိုးကို ဆိုလိုသည်။ ဤအဖျားမျိုး ထိအောင် စွမ်းဆောင်နိုင်သော ဆေးမျိုးဟု ဆိုထားသည်။ သုံးစွဲသူကသာ ယုံယုံကြည်ကြည် သုံးစွဲရန်လိုသည်။

ဆရာကြီး စလေဦးပုညသည် ကုန်းဘောင်ခေတ်၊ မင်းတုန်း မင်းတရားကြီးလက်ထက်က စွယ်စုံပညာရှင်ဟု ထင်ရှားခဲ့သည်။

ပြဇာတ်၊ ကဗျာလင်္ကာ၊ တေးထပ်၊ ဆေးကျမ်း၊ ဗေဒင်ကျမ်းပေါင်း ၄၀ကျော် ရေးသားခဲ့သည့် ဆရာကြီးဖြစ်သည်။

သတ္တဝါသ ဆေးနည်းကျော်ကို ဖော်စပ်လိုပါက ပရဆေး ရောင်းချသော ဆိုင်များတွင် ဆေးနည်းပြ၍ လွယ်ကူစွာ စုဆောင်း ဝယ်ယူနိုင်သည်။ လက်တွေ့တွင် မိသားစုသုံးစွဲရန် ဆေးတစ်ဖုံလျှင် ခြောက်လစာအတွက် ငွေနှစ်ထောင်ကျပ်ခန့်သာ ကုန်ကျသဖြင့် အဖျားအနာ၊ အစာမကြေခြင်းများမှ ကာကွယ်ရန် အိမ်တိုင်း ဖော်စပ် သုံးစွဲ သင့်ပေသည်။

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

၃၁-၇-၂၀၁၄



ကျမ်းကိုးစာရင်း

- ၁။ ဘေသဇ္ဇမဇ္ဈိယာ ဆေးကျမ်းကြီး - ဗင်္ဂီလားဆရာတော်
- ၂။ ဥတုဘောဇနသင်္ဂဟကျမ်း - ယောအတွင်းဝန်
ဦးဖိုးလှိုင်
- ၃။ အဇ္ဇနနိဒါန်း ဘာသာဋီကာကျမ်း - အရှင်နာဂသေန
(ဓမ္မာစရိယ)
- ၄။ အမြိတ္တသာဂရဆေးကျမ်း - ဦးတင်ဦး
(မူလသကဋ်နှင့် ဟိန္ဒူဘာသာမှ
မြန်မာ ပြန်ဆိုသည်။) (သိရိပဝရ ဓမ္မာစရိယ)
- ၅။ ရှုတော်မူဆေးအဘိဓာန်(၂စောင်တွဲ) - ဆရာကြီးဦးဘသင်
- ၆။ ပရမတ္ထအလင်းပြဆေးကျမ်းနှင့် - ဆရာသင်
ဘိန္ဒောအလင်းပြဆေးကျမ်း
- ၇။ ကျန်းမာရေး ဓာတ်စာစားနည်း - သဘာဝဓမ္မ
နိဿည်းကျမ်း ဆရာသန်း
- ၈။ အနယ်နယ် အရပ်ရပ်မှ ရောဂါမျိုးစုံ - ဆရာမာဃ
ကုထုံးအမေးအဖြေ
- ၉။ ရောဂါနှင့် လက်တွေ့ကုထုံး - တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ၊ တ
တိယနှစ်သင်ခန်းစာ
- ၁၀။ သတ္တဝါသဆေးကျမ်းလင်္ကာနှင့် - စလေ ဦးပုည
အဖွင့်

(ဆေးကျမ်းအမည်များကို မူရင်းသတ်ပုံအတိုင်း ဖော်ပြထားသည်)





ကြည်လွင်မြင့်(မုဇာ)

- ❖ ၁၉၅၃ ခုနှစ် - မတ်လ ၃၀ ရက်နေ့တွင် ရန်ကုန်တိုင်းဒေသကြီး၊ တိုက်ကြီးမြို့နယ်၊ ဥက္ကံမြို့တွင် မွေးဖွားသည်။
- ❖ - မိဘများမှာ ဖခင် ဦးကျော်မြင့် (ကြေးမုံသတင်းစာ၊ သတင်းထောက်) နှင့် မိခင် ဒေါ်ခင်ကြည် (၁၉၉၅ ခုနှစ် ကွယ်လွန်) တို့ ဖြစ်သည်။
- ❖ ၁၉၇၀ ပြည့်နှစ် - တွင် ရန်ကုန် ဝိဇ္ဇာနှင့် သိပ္ပံ တက္ကသိုလ်တွင် သတ္တဗေဒ ဘာသာရပ်ဖြင့် ကျောင်းတက်ခဲ့ပြီး ၁၉၇၉ ခုနှစ်တွင် B.Sc(Zoology) ရရှိခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၈၀ ပြည့်နှစ် - တွင် မန္တလေးမြို့ တိုင်းရင်းဆေးသိပ္ပံ၊ တိုင်းရင်းဆေးပညာ ဒီပလိုမာ သင်တန်း၊ အပတ်စဉ် ၆ သို့ တက်ရောက်သင်ကြားခွင့် ရရှိခဲ့သည်။
- ❖ ၁၉၈၄ ခုနှစ် - တွင် (ပါးရွဲ့ လေဖြတ်ရောဂါကို ဆေးပညာနှင့် အကြောပြင်ပညာ တွဲဖက်ကုသခြင်း) စာတမ်း

တင်သွင်းပြီး ဒီပလိုမာဘွဲ့ ရရှိခဲ့သည်။

- မန္တလေးမြို့တွင် မုဒြာ အမည်ဖြင့် တိုင်းရင်းဆေးနှင့် အကြောပြင် တွဲဖက်ကုသသော ဆေးခန်းကို ဖွင့်လှစ်၍ လူနာများစွာ ကုသပေးခဲ့သည်။

- အဓိက ကုသ အောင်မြင်သော ရောဂါမှာ လေဖြတ်ရောဂါ ဖြစ်သည်။

- မန္တလေးတိုင်းဒေသကြီး တိုင်းရင်းဆေးဆရာများ အသင်းတွင် အလုပ်အမှုဆောင်အဖြစ် တာဝန်ယူဆောင်ရွက်လျက် ရှိသည်။

❖ ၂၀၀၆ ခုနှစ် - က သင် လေဖြတ်နိုင်သလား စာအုပ်ကို ရေးသားခဲ့သည်။

❖ ၂၀၁၀ ပြည့်နှစ် - မတ်လတွင် မဲခေါင်မြစ်ဝှမ်းဒေသ ခြောက်နိုင်ငံ ရိုးရာဆေးပညာရှင်များ နီးနှော ဖလှယ်ပွဲကို စစ်ဆောင်ဘနွား (Twelve Bannar) တွင် တက်ရောက်၍ မြန်မာ့အကြောပြင်ပညာနှင့် စုတ်ပေါက်ဆေးကုသခြင်း ပညာရပ်ကို လက်တွေ့ ပြသခဲ့သည်။

❖ ၂၀၁၁ ခုနှစ် - မေလတွင် တရုတ်ပြည်၊ ယူနန်ပြည်နယ်၊ ကူမင်းမြို့ (Kumming) တွင်လည်း မြန်မာ့အကြောပြင်ပညာနှင့် စုတ်ပေါက်ဆေးကုသခြင်း ပညာရပ်ကို လက်တွေ့ ပြသခဲ့သည်။

- ၂၀၁၁ ခုနှစ်တွင် အောက်ဖော်ပြပါ စာအုပ်များကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည်-

- လေဖြတ်အောင် အစားရှောင်၊ မေလ၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်

စိုးစံစာပေ။

- အလစ်ချောင်းနေသော လေဖြတ် ရောဂါ၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေတိုက်။
- ရောဂါမှန်သမျှ အစာမကြေခြင်းက စသည်၊ ဒီဇင်ဘာလ၊ ၂၀၁၁ ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေတိုက်။
- ❖ ၂၀၁၂ ခုနှစ် - တွင် အောက်ပါစာအုပ်များကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည် -
 - အသက် ၁၀၀ နေလိုပါသလား၊ မတ်လ၊ ၂၀၁၂ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေတိုက်။
 - အပြစ်များလာသော ကျွဲပေါင်းတက်ရောဂါ၊ မေလ၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ စိုးစံစာပေ။
 - မျက်နှာသစ်ပြီးမှ သွားတိုက်ပါနှင့် နေ့စဉ်ဘဝနေထိုင်နည်းများ၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေတိုက်။
 - အပြစ်များလာသော အဆစ်နာ၊ အဆစ်ကိုက်၊ အဆစ်ရောင်နှင့် လေးဖက်နာရောဂါ၊ အောက်တိုဘာလ၊ ၂၀၁၂ ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေတိုက်။
- ❖ ၂၀၁၃ ခုနှစ် - တွင် အောက်ပါစာအုပ်များကို ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ပါသည် -
 - ရေခွေးညသိပ် အဆိပ်ထက်ပြင်းနှင့် နေ့စဉ်ကျန်းမာအောင် ရေသောက်နည်းများ၊ ဇန်နဝါရီလ၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေတိုက်။
 - ခြေလှမ်းတစ်သောင်း လမ်းလျှောက်ပါနှင့် အဆီကျပ်နံစေနိုင်သော နည်းများ၊ မတ်လ၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်။

အလင်းသစ်စာပေတိုက်။

- ဆေးဆရာမှတ်စု၊ ဇူလိုင်လ၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ စိုးစံစာပေ။

- ဆီးချို သွေးချိုရောဂါအစ အအေးကြိုက်ခြင်းကနှင့် ကျန်းမာအောင် နေထိုင်နည်းများ၊ နိုဝင်ဘာလ၊ ၂၀၁၃ ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေတိုက်။

* ၂၀၁၄ ခုနှစ် - လေးဆယ်ကျော်ကျန်းမာရေးနှင့် အသက်ရှည်အောင် နေထိုင်နည်းများ၊ ဖေဖော်ဝါရီလ၊ ၂၀၁၄ ခုနှစ်၊ အလင်းသစ်စာပေတိုက်။



မုဒြာ အကြောပြင် တိုင်းရင်းဆေးကုခန်းသို့ သွားရောက်လိုသူများအတွက် ဆေးခန်းလိပ်စာကို အောက်ပါအတိုင်း ကုသိုလ်ပြု ဖော်ပြအပ်ပါသည်-

မုဒြာ အကြောပြင် တိုင်းရင်းဆေးကုခန်း
 ၁၃၃/၂၆၊ ၇၄ လမ်း၊ ၂၈ x ၂၉ လမ်းကြား၊
 မောက်မယ်ဝင်း၊ စိတ္တရမဟီရပ်၊ မန္တလေးမြို့။
 ဖုန်း - ၀၂ - ၆၄၄၉၉။
<http://www.mudramyanmar.com>

အလင်းသစ်စာပေတိုက်



ကျွန်ုပ်တို့၏ (၄)ခြား

ကိုယ့်ကိုယ်ကို လူတို့က နှစ်ခြိုက်စွာ နှစ်ခြိုက်စွာ နှစ်ခြိုက်စွာ နှစ်ခြိုက်စွာ

- လေးစားချက်၊ အကျိုးစီးပွား
- အသစ်တရား၊ လေးစားချက် အထူးစီးပွား
- လေးစားချက်အတွက် အသက်ပေး
- သွေးတိုက်အကြောင်း၊ လေးစားချက် သက်သက်ပေးစားပါ
- ဝဲရားနှင့် လေးစားချက်
- ပိုလေးစားချက်၊ အသစ်တရားနှင့် စစ်ကြောင်းပေးခြင်း
- အသစ်တရား၊ လေးစားချက်နှင့် ဝေးကွာခြင်း
- လျှောက်လှမ်းချက်နှင့် ဝေးကွာခြင်း၊ ဝေးကွာခြင်းကို ဖမ်းဆီး
- အထူးစီးပွား၊ လေးစားချက်၊ လေးစားချက်နှင့် ဝေးကွာခြင်း ကုသခြင်း
- အသစ်တရား၊ လေးစားချက်နှင့် သဘာဝတရားများ
- အသစ်တရား၊ အကြောင်းကြားခြင်းအတွက် ဝေးကွာခြင်း၊ ကြားဆက်ပေးခြင်း
- အသစ်တရား၊ အသစ်တရား၊ လေးစားချက်၊ လေးစားချက်နှင့် မသင့်သော အစားအစာများ
- ဝေးကွာခြင်း၊ ဝေးကွာခြင်း၊ ဝေးကွာခြင်းများ
- တရားစီမံခန့်ခွဲခြင်း၊ ဝေးကွာခြင်း၊ ဝေးကွာခြင်း...

ထွက်ပြီ



- လေရောဂါသည် အသက်အရွယ်မရွေး ဖြစ်နိုင်ပါသည်။ ထိုဖြစ်ပွားတတ်သော လေရောဂါအမျိုးမျိုးတို့ကြောင့် လေမသက် အနေခက်၊ လေမစုန် ငွေကုန် မဖြစ်ကြစေရန် လေရောဂါအမျိုးမျိုးနှင့် ကုသနည်းများ၊ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များ၊ ရှေးဆေးကျမ်းအစောင်စောင်မှ လေဆေးနည်းများကို တင်ပြထားသည်။
- ထိုပြင်ပဝါးဆားပွတ်ခြင်းကြောင့် ထူးခြားသောရောဂါပျောက်တင်းမှုများ၊ ဆားနှင့်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ၊ ခြေပဝါးမှ လေသက်ခြင်း၊ ဝမ်းနှုတ်ဆေးနှင့် လေဆေးမတူ စသည်တို့ ပါဝင်ပါသည်။

ကြည်လွင်မြင့်(မုဒြာ)

အဖြစ်များသောလေရောဂါ

[လေမသက် အနေခက်၊ လေမစုန် ငွေကုန်]



အလယ်သက်